الدكتور فهد خليل زايد

فن التعامل مع الأطفال

في مختلف الأعمار




تليجرام
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون
محمد خطاب

فن التعامل مع
الأطفال
في مختلف الأعمار

فن التعامل مع الأطفال في مختلف الأعمار

إعداد الدكتور

فهد خليل زايد

2013

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٢/٧/٢٤٦٨)

الطبعة الأولى 2013

دار يـــافـــا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – تلفاكس ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٧٧٨٧٧٠

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa @yahoo.com

الفهرس

المقدمة

سنوات الطفولة الأولى من أهم السنوات التي تساعد في تكوين شخصية الطفل مستقبلاً، ومن هنا تكون مسؤولية الآباء والأمهات كبيرة في تنشئة الطفل وتوجيهه إلى الطريق الصحيح، فينشأ شاباً على نهج سليم مشكلاً إضافة مفيدة ومهمة للمجتمع.

أن تربية الأبناء عن طريق التوعية والتطبيق أصبحت من الأمور الملحة، بحيث صار من الضروري ربط أسلوب النصح باستراتيجيات حديثة، قوامها التوفير الجيد للمحيط الذي سيحفز الطفل من الناحية المادية والثقافية والسلوكية على صناعة نموه الشخصي وعلى تحقيق تكيفه الاجتماعي. وأحسن ما يمكن القيام به في هذا النطاق هو توفير مختلف المواد والوسائل التثقيفية المتنوعة للوالدين بقصد توعيتهم بأهمية دورهم التربوي وخطورته من خلال استراتيجيات تطبيقية يكتسبها المربي.

إن مرحلة الطفولة مرحلة مهمة جداً في بناء شخصية الابن، ورغم أن الآباء يهتمون بتكوين الأسرة واختيار الزوجة إلا أنهم لا يهتمون بأسلوب تربية الأبناء، وإنما يستخدمون ما تيسر من أساليب التربية وما بقي في ذاكرتهم من أساليب الآباء رغم أنها قد لا تكون مناسبة، بل إن بعض الآباء يهمل تربية ابنه بحجة أنه صغير وأنه مشغول بكسب المادة والأنس مع الأصدقاء أو القيام ببعض الأعمال المهمة، فإذا أفاق أحدهم إلى أبنائه وعاد إلى أسرته.. إذا الأبناء قد تعودوا عادات سيئة وألفوا سلوكاً لا يليق، وهنا يصعب توجيههم وتعديل سلوكهم.

إن مسؤولية تربية الأبناء مسؤولية عظيمة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث: "الرجل راع ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية ومسؤولة في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها"، (رواه البخاري ومسلم). إن الآباء الذين أهملوا تربية أبنائهم في الصغر واستخدموا أساليب غير مناسبة فرطوا في أغلى ثروة يملكونها، وماذا تنفع المادة بعد ضياع الأبناء؟! وما يفيد السهر مع الأصدقاء والأب سوف يتجرع الألم حينما يُصدم بعقوق ابنه وانحراف سلوكه؟!

وأخيراً يتحرك الآباء لإصلاح سلوك أبنائهم، ولكن هيهات.. لقد قسا عوده وتعوّد الإهمال وممارسة ألوان السلوك السيئ.

أما الآباء الذين أحسنوا تربية أبنائهم فسوف يجنون ثماراً يانعة من صلاح أبنائهم واستقامتهم مما ينفعهم في الدنيا والآخرة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إذا مات العبد انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له".

د. فهد زايد

تربية الأطفال في الكتاب والسنة

يقول الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ} [التحريم: ٦].

يقول ابن كثير: أي تأمر نفسك وأهلك من زوجة وولد وإخوان وقرابة وإماء وعبيد بطاعة الله، وتنهى نفسك وجميع من تعول عن معصية الله تعالى، وتعلمهم وتؤدبهم، وأن تقوم عليهم بأمر الله، وتأمرهم به وتساعدهم عليه.

وفي معنى هذه الآية الكريمة الحديث الذي رواه الإمام أحمد وأبو داود عن سبرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مروا الصبي بالصلاة إذا بلغ سبع سنين، فإذا بلغ عشر سنين فاضربوه عليها".

قال الفقهاء: وهكذا الصوم ليكون ذلك تمريناً له على العبادات؛ لكي يبلغ وهو مستمر على العبادة والطاعة ومجانبة المعصية وترك المنكر، والله الموفق.

في الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من مولود يولد إلا على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه..". قال العلماء: هذا نص على مسؤولية الأسرة في المحافظة على فطرة الأبناء وصيانتها عن الانحراف.

خصائص النمو في مرحلة الطفولة وفنيات التعامل معها:

أبرز خصائص النمو لدى الأبناء وأساليب التعامل معها.

أ ــ الخصائص الجسمانية:

يصبح النمو الجسمي للأطفال في هذه المرحلة سريعاً، خاصة من ناحية الطول، وتصل عضلاته إلى مستوى مناسب من النضج، مما يعينه على ممارسة الحركات الكلية، مثل: الجري والقفز والتسلق، أما عضلاته الصغيرة والدقيقة فإنها تنمو بشكل أقل في هذه المرحلة المبكرة، لذا فإنه ينبغي ملاحظة ما يأتي:

١ــ أنه قد يبدو من الأبناء في هذه المرحلة: التململ، وعدم الاستقرار، والضوضاء في أثناء جلوسهم فترة طويلة على وتيرة واحدة في البيت أو الفصل، وهذا يلاحظ بشكل واضح لدى طلاب الصف الأول الابتدائي.

٢ــ لا يزال التآزر الحركي الدقيق في بدايته؛ لذا فإنه يحسن التدرج في تعليمهم الكتابة، حتى لا ينمو لديهم اتجاه سلبي تجاه الكتابة والمدرسة بشكل عام.

٣ــ يجد بعض الطلاب صعوبة في تركيز النظر على الحروف الصغيرة والأشياء الدقيقة.

٤ــ لابد من الاعتناء بأمر الطفل بأداء الصلاة، نظراً لقدرته الجسمية على ذلك، وللتوجيه النبوي الشريف، ولما لذلك من أثر على سلوكه مستقبلاً.

ب ــ الخصائص العقلية:

يطّرد النمو العقلي، ويستطيع الطفل في هذه المرحلة إدراك العلاقة عقلياً بعيداً عن التجريد، وتزداد قدرته على الفهم والتعلم وتركيز الانتباه، وتكثر لدى الأبناء الأسئلة؛ لذا يلاحظ ما يأتي:

١ـــ أن الأبناء في هذه المرحلة شغوفون بالسؤال، ومعرفة الأشياء التي تثير انتباههم؛ لذا فاستغلال هذه الفترة وتقديم المعلومات بأسلوب شيق وسهل يساعدهم على تحقيق الفائدة المرجوة.

٢ـــ يحرص الأبناء على التسميع والإجابة أمام الأب والأم والمعلم، سواء كان الجواب صحيحاً أو خاطئاً، وهنا يبرز دورنا في ضبط النقاش وإدارته بحيث يتحدث كل ابن في دوره، مع تشجيع الأبناء على الإجابة الصحيحة وعلى النقاش والتفكير والتأمل.

ج ــ الخصائص الانفعالية:

ينمو السلوك الانفعالي، ويتميز بالتنوع، مثل: الغضب والخوف والحنان والغيرة، ولكنه غالباً لا يدوم على وتيرة واحدة لفترة طويلة، وهنا ينبغي التنبه إلى أن الأبناء في هذه المرحلة بحاجة إلى الثناء والتشجيع، سواء بالألفاظ أو من خلال الجوائز العينية الرمزية التي لها أثر كبير في نفوس الأبناء.

د ــ الخصائص الاجتماعية:

تبرز الحياة الاجتماعية لدى الأطفال في هذه المرحلة من خلال جماعة الأصدقاء، حيث يميل الطفل إلى اللعب مع أقرانه في المنزل والمدرسة، ويسودها التعاون والمنافسة وممارسة الأدوار القيادية، ومن ثم فإنه ينبغي أن نعمل على أن تكون المنافسة بين الأطفال بريئة بعيدة عن الغيرة والحسد، وأن نُشجع الطفل

على تكوين شخصية قوية من خلال الألعاب المفيدة وممارسة الأدوار الاجتماعية الناجحة.

ويتأرجح الطفل في هذه المرحلة بين الميل للاستقلال الاجتماعي وبقايا الاعتماد على الآخرين، وبشكل عام فإنه يزداد وعي الطفل بالبيئة الاجتماعية ونمو الألفة والمشاركة الاجتماعية؛ لذا ينبغي مراعاة ما يأتي:

١ــ يهتم الأطفال بالألعاب الجماعية المنظمة؛ لذا يحسن توفير الألعاب المفيدة، وإعطاء الطفل الفرصة للعب؛ لتحقيق الثقة بالنفس والنجاح.

٢ــ تكثر المشاحنات بين أبناء هذه المرحلة، وهنا يأتي دور المربي في حسن حلها، ومعرفة من تكثر لديه المخاصمات وأسبابها؛ لإعارته الاهتمام المناسب.

٣ــ يستعمل بعض الأطفال كلمات غير لائقة، كما يميل بعض الأطفال إلى النميمة، ويصدر ذلك لأسباب، منها لفت النظر إليهم؛ لذا يبرز دور المربي في تعليم الأطفال أحسن الألفاظ والآداب.

٤ــ إن هذه المرحلة تتصف بالتنافس بين الأطفال، ودور المربي هو استثمار هذا التنافس ليكون حافزاً لحفظ كتاب الله تعالى وللتعليم دون أن يترك آثاراً سالبة.

٥ــ في هذه المرحلة تبرز فطرة التدين فيحاكي الطفل والديه في الصلاة وتلاوة القرآن وحفظ بعض الآيات والأذكار، وتبرز جوانب الخير في نفس الطفل؛ لذا ينبغي للمربي أن يرعى هذه الفطرة وينميها بالمعلومات الصحيحة المناسبة والقدوة الحسنة.

التعامل مع الأطفال:

هذه بعض التوجيهات التربوية حول تربية الأطفال، انتقيتها من كتب التربية وعلم النفس ومن تجارب الحياة، وهي ما يأتي:

أولاً: تبدأ تتحدد شخصية الابن أو البنت من السنة الثانية؛ لذا لابد أن نبدأ معه بترسيخ العقيدة، وحب الله، والآداب الإسلامية، والصدق، والتقدير، بالرفق والأسلوب الحسن، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه"، (رواه مسلم). وعنها رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه" (رواه مسلم).

وقد أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال أن لأساليب التربية الخاطئة ــ مثل القوة والتدليل ــ آثارا سلبية على تربية الأبناء وسلوكهم.

ثانياً: زرع المحبة والعطف:

يحتاج الطفل إلى أن يكون محل محبة الآخرين وعطفهم، ويتغذى عاطفياً من خلال ما يجد من أمه وأبيه وذويه، كما يتغذى جسدياً بالطعام الذي ينمي جسده ويبعث فيه دفء الحياة، وقد وجه شرعنا المطهر إلى ذلك، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قبَّل النبي صلى الله عليه وسلم الحسن بن علي رضي الله عنهما وعنده الأقرع بن حابس فقال: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً.

فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "من لا يرحم لا يُرحم"، (متفق عليه).

هكذا يوصي الرسول صلى الله عليه وسلم إلى تكوين العلاقة العاطفية مع الأبناء، ولأنهم حينما يحرمونها من الآباء والإخوان سوف تتأثر صحتهم النفسية، وقد يلجؤون إلى أصدقاء السوء الذين يحاولون أن يصطادونهم بالعبارات المنمقة ثم يوقعونهم في الانحرافات.

ثالثاً: الحاجة إلى اللعب والمغامرة والمخاطرة:

يحتاج الأطفال للعب والمغامرة من خلال لون النشاط والألعاب التي يقومون بها؛ وذلك لتجريب قدراتهم ولاكتساب مزيد من القدرات والتغلب على الصعوبات ويبالغ بعض الآباء والأمهات في منعهم، إلا أن شيئا من المغامرة والتجريب مهم لنمو شخصية الطفل وقدراته.

رابعاً: ملاحظة المواهب والقدرات لدى الأبناء:

والاهتمام بجوانب الإبداع لدى الابن ورعايتها بما يناسبها ويتوفر لدى الأب، فتقديم تلك الرعاية سوف يفيد الابن كثيراً، ورغم أهمية رعاية الأبناء الموهوبين من المؤسسات التربوية إلا أنه ينبغي ألا يهمل الأب ابنه وينتظر المؤسسات الأخرى.

خامساً: الحاجة إلى الأمن:

يدرك الأطفال ما هم عليه من ضعف، ويشعرون بحاجتهم إلى من يحميهم ويرعاهم، وهم يحتاجون إلى حضن دافئ ممن هم أكبر منهم سناً وأعظم قدرة،

ويلجأ الإنسان كلما انتابه ما يهدده أو يفزعه إلى تلك القوة التي تمده بالأمن والاستقرار؛ ولذا ينبغي أن تستثمر في تعليقهم بالله والاعتماد عليه؛ لأنه هو سبحانه مصدر قوة للمسلم وأمنه وسعادته.

الطفل الأول:

الزوج: كان استعدادنا لاستقبال طفلتنا الأولى كبيراً فتجهيز غرفتها وشراء حاجياتها ومستلزماتها كان على أكمل وجه حاولنا قدر استطاعتنا أن لا ننسى حتى المربية كانت موجودة قبل قدومها.

الزوجة: ولكننا الآن وبعد فرحتنا العارمة بمجيئها تفاجئنا بعدة أمور، فنحن لا نعرف كيف نتعامل معها، لا نعرف ما يرضيها، وما يزعجها، وما الذي يفرحها، وما الذي يحزنها، متى تكون جائعة، ومتى تكون شبعة. حيرتنا شديدة، فبالرغم من استعدادنا الكبير إلا إننا أدركنا أننا لا نفقه من الأمر شيئاً.

١- كيف كان استعداد الزوجين لاستقبال طفلهما الأول ؟

إن استعداد الزوجين لاستقبال طفلهما الأول كان بتجهيز غرفته وشراء حاجياته ومستلزماته وإحضار المربية.

٢- ما الجانب الأكبر الذي ركز فيه الزوجين لاستقبال طفلهما ؟

الجانب الأكبر الذي ركز فيه الزوجين لاستقبال طفلهما هو الجنب المادي.

٣- هل هناك جوانب أخرى مهمة يجب على الزوجين الاستعداد لها ؟

نعم هناك جوانب أخرى مهمة يجب على الزوجين الاستعداد لها مثال:

الجانب النفسي: على الزوجين التهيؤ نفسيا لاستقبال الطفل الأول، وما يترتب على وجوده من تغيير لنظام البيت في أوقات الراحة والنوم والخروج والزيارات والرحلات وغيرها، وتفاهم الزوجين معا على مسؤوليتهما المشتركة في الاعتناء به والاتفاق على كيفية التعاون بينهما.

الجانب المادي: تجهيز الأدوات والحاجيات المناسبة للطفل، وكذلك وجود طفل جديد لابد من تخصيص جزء من ميزانية المنزل له.

الجانب التثقيفي: حيث على الآباء والأمهات تثقيف نفسيهما حول تربية الطفل وطرق العناية به وحول تغذيته ونظافته،ويكون هذا إما بأخذ دورات في هذا المجال أو قراءة الكتب المتخصصة أو سؤال المتخصصين أو استشارة أهل الخبرة الموثوق في رأيهم.

٤- من المسؤول عن تثقيف الزوجين لاستقبال الطفل الأول ؟

المسؤول عن تثقيف الزوجين:

١- الزوجين نفسيهما

٢- المدرسة. المقصود أن تحتوي المناهج الدراسية على معلومات حول الأمومة والأبوة يدرسها الطالب حتى يكون مهيئا في المستقبل ليكون أبا أو تكون أما.

٣- الأهل

٤- بعض المؤسسات المتخصصة مثل وزارة الصحة وغيرها.

الحوار بين الزوجين قبل وبعد مجيء الطفل:

أهمية الحوار بين الزوجين قبل مجيء الطفل يعتبر نوعا من الاستعداد لاستقباله والتهيؤ نفسيا لمجيئه، ووضع الخطط المستقبلية حول تربيته والعناية به.

وأهمية الحوار بعد مجيئه يعمل على تقوية العلاقة بين الزوجين، ومراجعة الخطط التي وضعت سابقا، والوقوف على النواحي الايجابية في تربية الطفل، ومعالجة الصعوبات التي قد تواجههما عند مجي الطفل

أثر المربيات أو خادمات المنازل على الأطفال:

أن اثر الخادمات أو المربيات سيكون في لغتهم ودينهم وأخلاقهم وتعلقهم بها أكثر من والديهم.

طرق تقليل الآثار السلبية للمربيات أو خادمات المنازل:

أن تقليل الأثر السلبي للخادمات والمربيات سيكون من خلال الآتي:

-مراقبة الوالدين الدائمة.

-عدم الانشغال عن تربية أولادهما.

تحديد الدور الذي تقوم بي الخادمة أو المربية.

عدم ترك الطفل لوحده لفترة طويلة مع الخادمات أو المربيات.

٥- الطرق التي تساعد على الاستغناء عن المربيات أو خادمات المنازل:

هناك طرق يمكن الاستغناء فيها عن الشغالة مثل:

-اخذ الأم إجازة للعناية بالطفل لمدة عام.

- الاستعانة بأحد الأقارب والأهل.

-البحث عن حضانة مناسبة لإلحاق الطفل بها.

- التعاون بين أفراد الأسرة

الواحدة في أعمال البيت والعناية بالطفل.

حياة الزوجين قبل وبعد مجيء الطفل الأول من حيث:

الناحية الاجتماعية:

-لدى الزوجين الحرية والوقت في تلبية دعوات الأصدقاء من رحلات، أو حفلات، وغيرها.

-وجود الطفل يحد من حرية الزوجين، حيث إن كثيرا من هذه الرحلات والحفلات لا تتناسب مع الأطفال من حيث وقتها أو مكانها أو حرارة الجو أو مدى تحمل الطفل.

الناحية المادية:

- الميزانية مستقرة.

- قد يحدث تأثر على الميزانية، لان قدوم الطفل له حاجياته الخاصة التي يجب توفيرها له من غذاء وكساء وغيرها.

تفاهم الزوجين:

- قد يكون هناك اتفاق حول تربيته والاستعداد لاستقباله لأنهما لم يخوضا التجربة بعد.

- قد تحدث بعض الخلافات مثل: سبب مرض الطفل،وكيفية العناية به، أو سبب بكائه وصراخه المستمر.

-الملابس المناسبة له.

-مدى ملائمة درجة حرارة الغرفة له.

-أساليب التربية المناسبة من ثواب وعقاب وغيرهما.

التعامل مع الطفل الأول:

من بين العوامل التي تؤثر في شخصية الطفل بصفه عامه ترتيبه بالنسبة إلى إخوته، كأن يكون هو الطفل الأول أو الثاني أو الطفل الأخير، أو يكون هو الذكر بين عدد من الأخوات، أو تكون الطفلة هي الأنثى الوحيدة بين عدد من الأخوة.

كما قد تتأثر العلاقات بين الطفل وإخوته وبينه وبين والديه بالفارق الزمني بين عمر الطفل وأعمار إخوته وأخواته،وبما قد يحدث أحيانا من وفيات بين الأخوة كأن يأتي الطفل بعد عدت وفيات.

كل هذه الحالات تترتب عليها علاقات معينة وذات طابع خاص بين جميع الأفراد الموجودين في مجال الحياة للطفل سواء تعلق الأمر بإخوته، أم بأخواته، أم بوالديه. ودون أن يشعر الوالدان فإنهما يتأثران في تعاملهما مع الطفل بالمركز

الذي يحتله داخل الأسرة، بل إن هذا التأثير قد يكون واضحا وحاسما في بعض الحالات الخاصة كحالة الطفل الذي يأتي بعد وفاة عدد من إخوته، أو حالة الطفل الوحيد.

ولابد من الإشارة إلى أن التأثير الذي يتركه مركز الطفل أو ترتيبه في شخصيته ليس هو العامل الوحيد في تكوين شخصيته، إذ تتداخل في تكوين هذه الشخصية عوامل متعددة: بيولوجية، نفسية، اجتماعية. ولعل ابرز هذه العوامل نمط التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الطفل التي تلعب دورا حاسما في تحديد شخصيته،وفهم سلوكه، وضبط وتوجيه دوافعه.

أهمية الطفل الأول:

إن حالة الطفل الأول هي الأكثر شيوعا على اعتبار أن جميع الأسر التي لها أبناء تعرف هذه الحالة، الطفل الأول يأتي إلى هذا العالم وهو مرغوب فيه من طرف والديه. وعلى الرغم من أن كثيرا من الأسرة في مجتمعاتنا تفضل أن يكون الطفل البكر ذكرا فإن الطفل الأول - ذكرا كان أم أنثى — يظل يحتل مكانة خاصة بالنسبة إلى من يأتي بعده من أطفال، ويحظى باهتمام خاص من طرف والديه.

وعادة ما يوجه الأبوان اهتماما كبيرا للطفل الأول، ويحيطانه بالحب والرعاية، وينتابهما القلق إذا ما تعرض لأي مكروه. وقد تبلغ هذه الرعاية درجة مفرطة تحول دون احتكاك الطفل بالعالم الخارجي احتكاكا يساعده على تكوين خبرات وتجارب خاصة به مختلفة عن خبرات وتجارب الكبار، فالأبوان يستجيبان لجميع مطالب الطفل وينفذان جميع رغباته، وهو ما يجعله يعتبر هذه المطالب والرغبات حقوقا لابد من تحقيقها، في حين لا يكون صورة حقيقة

وواضحة عن واجباته سواء إزاء نفسه أم إزاء إخوته أم إزاء أسرته وباقي الأفراد المحيطين به.

والجانب السلبي في مبالغة الوالدين في رعاية الطفل الأول إنهما لا يمنحان له فرصة الاستعداد للاستقلال عنهما، وهو ما يجعله ضعيف الثقة بنفسه وإتكالياً وغير قادر على مواجهة الصعاب وعلى تكوين علاقات سليمة مع الآخرين.

لابد من التأكيد إن اتصاف الطفل الأول بهذه الصفات ليس امراً حتمياً،إلا إن مبالغة الوالدين في العناية بالطل الأول والاستجابة لجميع طلباته..من شأنه أن يعرض الطفل لاحتمال اتصاف سلوكه بالاتكالية والشعور بالعجز وضعف الثقة بالنفس..إلى غير ذلك من الصفات السلبية.

وعندما يأتي الطفل الثاني يكون الأبوان قد اكتسبا الكثير من الخبرات نتيجة السنوات التي قضياها في تنشئة الطفل الأول. لذا تتسم تصرفاتهما إزاء الطفل الثني بثقة أكثر، وبقلق اقل مما كان عليه الأمر بالنسبة إلى الطفل الأول.

إلا أن ذلك يجب ألا يصل إلى درجة إهمال الطفل الثاني. وفي هذه الحالة الموقف المطلوب من الآباء الالتزام به هو الاعتدال في التعامل سواء مع الطفل الأول أم الثاني، بحيث يتاح للطفل أن يعرف حقوقه وواجباته وأن يكتسب بنفسه الخبرات نتيجة تعامله مع الأشياء ومع الآخرين لاسيما الأطفال من أمثاله، وهذا سيساعده على تكوين مقاييس ومعايير تختلف عن مقاييس ومعايير الكبار، وبالتالي يصبح أكثر قدرة في الاعتماد على نفسه و الاستقلال تدريجيا عن الكبار .

إلا أن الذي يحدث في الغالب هو أن مجيء الطفل الثاني يجعل اهتمام الوالدين،الذي كان منصبا على الطفل الأول،يتحول إلى المنصب الثاني، الأمر

الذي يترك أثرا واضحا على سلوك الطفل الأول وشخصيته. وقد يلاحظ الوالدان في مثل هذه الحالة أن الطفل تهتز ثقته بنفسه وبالذين يوجدون في محيطه لاسيما والديه، ويصبح سلوكه أميل إلى الأنانية والعناد والتحدي،وتنشأ الغيرة بينه وبين الآخرين، وما يترتب عليها من مشاكل قد تؤثر في شخصية الطفل مدى الحياة.

تعاون الأطفال:

وما ينصح به الآباء في مثل هذا الموقف هو التعامل مع الطفلين الأول والثاني تعاملا يتسم بالعدل والإنصاف، وتشجيع الطفلين على التعاون والتضامن، وألا يتدخلا في حياتهما بطريقة تشعر أحدهما بالظلم أوبأنه غير مقبول أو غير محبوب من طرف والديه.. ومن الطبيعي أن يكون هناك اختلاف بين الطفلين من حيث القدرات العقلية أو من حيث الشكل والخبرات.. وعلى الآباء أن يكونوا حذرين وواعين بحيث لا تدفعهما هذه الاختلافات إلى التمييز بين الأبناء والمقارنة بينهما بحضورهما، حتى ولو كان أحد الطفلين ذكرا أو انثى، أو ذكيا والآخر أقل ذكاء.. ويجب أن يدركا بأنه إذا كان الطفل الثاني أصلب عودا وأكثر ثقة بنفسه فما ذلك إلا لأنه أتيحت له فرص أكثر للاعتماد على نفسه، نتيجة قلة تدخل الوالدين في سلوكه وفي كيفية اكتسابه لخبراته وتجاربه، من خلال تعامله مع الأشياء المحيطة به ومع الأطفال الآخرين، لاسيما مع أخيه الأكبر منه سنا وبالتالي الأكثر خبرة وتجربة.

وفي الواقع إن الطفل الوحيد ليس هو المشكلة، وتكمن المشكلة في سلوك الأبوين نحو الطفل الوحيد، فهما يحيطانه بعناية تزيد كثيرا عن العناية التي يحتاج

إليها طفل في عمره،فهما يستحييان لكل رغباته مما يجعله – في الغالب – أنانيا يعرف حقوقه أكثر من معرفته لواجباته، وغير قادر على التعامل السليم مع الآخرين تعاملا قائماً على العلاقات المتبادلة والأخذ والعطاء. ونتيجة لجو الدلال المفرط الذي يحاط به الطفل الأول ينشأ خجولا ضعيف الثقة بنفسه، وأميل إلى الاتكال على الآخرين، وغير قادر على الاستقلال عن والديه. ويصل الأمر ببعض الآباء الذين لهم طفل وحيد أنهم يصبحون غير قادرين على الابتعاد عنه أو مفارقته، وهو ما يشكل عقبه أمام نجاحه في الحياة وأمام اكتمال نضجه النفسي والاجتماعي. وقد يستمر هذا الوضع مدى الحياة، حتى إذا أصبح الابن في سن الزواج مثلا تجد أن الأبوين يتدخلان نيابة عنه في اختيار الزوجة, وقد يطلبان إليه أن يستمر في العيش معهما، إلى غير ذلك من التصرفات التي تبرز عدم استقلالية الابن والتصاقه غير الطبيعي بوالديه. فقد تسمع على سبيل المثال أن طالبا لم يتابع دراسته العلمية في الخارج ؛ لأن أمه لا تستطيع أن تفارقه, أو لأنه لا يستطيع أن يفارق أمه أو والده.

وعندما يتزوج مثل هذا الابن الوحيد إنه قد ينتظر من زوجته أن تعامله كأمه، وبذلك قد يفشل في علاقته الزوجية التي تختلف في طبيعتها عن علاقته بأمه. وفي بعض الأحيان قد يلجأ هذا الابن إلى الزواج بسيدة تكبره سنا تقوم بدور البديل عن الأم. وهذا ما يحدث لبعض الطلبة الذين يتابعون دراساتهم في الخارج ويتزوجون سيدات في أعمار أمهاتهم يحطنهم بعناية قريبة من عناية أمهاتهم بهم ويلعبن دور البديل عن الأم.

ولا بد من الإشارة إلى أن هناك حالات لا يكون الطفل فيها وحيدا إلا أنه من الناحية الواقعية أقرب إلى الطفل الوحيد، مثل الطفل الأخير أو الأنثى الوحيدة التي تعيش مع عدد من إخوتها الذكور، أو الطفل الذكر الوحيد الذي يعيش مع

عدد من أخوانه. وهذه الحالات غالبا ما ينطبق على الطفل الوحيد، ففي مثل هذه الحالات يعامل الطفل بكيفية متميزة عن معاملة باقي إخوته، وهو ما يجعله معرضا لاحتمال اتصاف سلوكه بما يتصف به سلوك الطفل الوحيد.

الاحتياجات الأساسية للطفل وأهميتها:

إن للإنسان حاجات أساسية يجب توفرها في السنوات الأولى مثل: الحاجات الفسيولوجية من مأكل ومشرب وغيرها، والحاجة لتحقيق الذات، والحاجة للتقدير والاحترام، والحاجات الاجتماعية، وحاجات الأمن.

إن هذه الحاجات أساسية، وأهميتها تكمن في أنه تصبح حياة الطفل صعبة وقاسية ومعرضة للمخاطر والأذى، وبدونها لا يمكن للطفل أن ينمو نموا طبيعيا ولا أن يصبح عنصرا فاعلا إيجابيا في المجتمع.

الأثر السلبي في حالة عدم توفر احتياجات الطفل:

الأثر السلبي في حالة عدم توفرها يفقد الطفل مقاومات الإدراك والفهم للبيئة التي يعيش فيها، ويفقده روح التنافس والخلق والإبداع.

الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الآباء والأمهات عند التعامل مع الطفل الأول:

الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الآباء والأمهات عند التعامل مع الطفل الأول تظهر في إظهار الأبوان اهتماما كبيرا له، ويحيطانه بالحب والرعاية، ينتابهما القلق إذا ما تعرض لأي مكروه. وقد تبلغ هذه الرعاية درجة مفرطة تحول دون

احتكاك الطفل بالعالم الخارجي احتكاكا يساعده على تكوين خبرات وتجارب الكبار .فالأبوان يستجيبان لجميع مطالب الطفل وينفذان جميع رغباته، مما يجعله يعتبر هذه المطالب والرغبات حقوقا لابد من تحقيقها .

تأثير هذه الأخطاء على:

أ ــ شخصية الطفل.

ب ــ علاقته مع إخوته.

١ – تأثير هذه الأخطاء تظهر على شخصية الطفل، حيث يكون ضعيف الثقة بنفسه و تكاليا وغير قادر على مواجهة الصعاب و على تكوين علاقات سليمة مع الآخرين. و لا بد من التأكيد أن اتصاف الطفل الأول بهذه الصفات ليس أمرا حتميا، إلا أن مبالغة الوالدين في العناية بالطفل الأول والاستجابة لجميع طلباته.. من شأنه أن يعرض الطفل لاحتمال اتصاف سلوكه بالإتكالية والشعور بالعجز وضعف الثقة بالنفس.. إلى غير ذلك من الصفات السلبية.

٢ – أن تأثير هذه الأخطاء يظهر على علاقة الطفل بأخوته مستقبلا وخاصة عند مجيء الطفل الثاني الذي يجعل اهتمام الوالدين، بعدما كان منصبا على الطفل الأول، يتحول إلى الطفل الثاني مما يترك أثرا واضحا على سلوك الطفل الأول وشخصيته. وقد يلاحظ الوالدان في مثل هذه الحالة أن الطفل الأول تهتز ثقته بنفسه وبالذين يوجدون في محيطة لاسيما والديه، ويصبح سلوكه أميلا إلى الأنانية والعناد والتحدي، وتنشأ الغيرة بينه وبين الآخرين، وما يترتب عليها من مشاكل قد تؤثر في شخصية الطفل مدى الحياة.

الأساليب المناسبة عند التعامل مع الطفل الأول:

١- التزام الآباء بالاعتدال في التعامل مع الطفل الأول، بحيث يتاح للطفل أن يعرف حقوقه وواجباته، وأن يكسب بنفسه الخبرات والتجارب نتيجة تعامله مع الأشياء ومع الآخرين لا الأطفال من أمثاله، وهذا يساعده على تكوين مقاييس ومعايير الكبار،وبالتالي يصبح أكثر قدرة في الاعتماد على نفسه والاستقلال تدريجيا عن الكبار.

٢- التعامل مع الطفلين الأول والثاني تعاملا يتسم بالعدل والإنصاف، وتشجيع الطفلين على التعاون والتضامن، وألا يتدخلا في حياتهما بطريقة تشعر أحدهما بالظلم أو بأنه غير مقبول أو غير محبوب من طرف والديه.. ومن الطبيعي أن يكون هناك اختلاف بين الطفلين من حيث القدرات العقلية، أو من حيث الشكل والخبرات ..وعلى الآباء أن يكونوا حذرين وواعين، بحيث لا تدفعهما هذه الاختلافات إلى التمييز بين الأبناء والمقارنة بينهما بحضورهما حتى ولو كان أحد الطفلين ذكرا أو أنثى، أو ذكيا و الآخر أقل ذكاء. ويجب أن يدركا بأنه إذا كان الطفل الثاني أصلب عودا وأكثر ثقة بنفسه، فما ذلك إلا لأنه أتيحت له فرص أكثر للاعتماد على نفسه؛ نتيجة قلة تدخل الوالدين في سلوكه و في كيفية اكتسابه لخبراته وتجاربه من خلال تعامله مع الأشياء المحيطة به و مع الأطفال الآخرين، لاسيما مع أخيه الأكبر منه سنا وبالتالي الأكثر خبرة و تجربة.

صفات المربي الناجح:

١- إن على المربي الناجح أن يتبع أسلوب التوجيه الحكيم وهو توجيه الانتقاد نحو السلوك نفسه وهو الأجدى والأنفع في تغيير السلوك، فهذا الرسول صلى الله عليه وسلم يوجه طفلا طاشت يداه في الإناء على المائدة، وكان توجيهه صلى الله عليه وسلم له بالقول: (كل بيمينك وكل مما يليك)، إن توجيه الحديث إلى ما كان يجب عليه القيام به لكي يتفادى الخطأ الذي ارتكبه هو توجيه للحديث نحو البناء ليدعم للطفل ثقته بنفسه ويجعله راغبا في تطوير سلوكه، أما ينصب الانتقاد نحو شخصيته وتحقيرها ووصفها بصفات قبيحة سيجعله مقهورا لما سببه له انتقادك من ألم نفسي.

٢-إن تفهم الوالدين لحقيقة ما يقوم به الطفل من تصرفات قابلة للصواب والخطأ سيعطيهم عمقا أكثر نحو تربية أمثل بإذن الله " وعالم السلوك عند الطفل عالم واسع يدور حول محور أساسي هو أن الطفل يتحرك في الواقع الذي يعيشه بسلوك عفوي لا يستطيع معه أن يخفي ما يشعر به. وأكثر ما يؤلمه الاستخفاف به وتجاهل مشاعره، فهو يريد من والديه وجميع من حوله أن يفهموا شعوره إن كان غاضبا أو خائفا أو حزينا وإذا ما أخطأ فهو يريد توجيها نحو نقطة معينة يتفهمها بسلوكه الخاص ولن يدرك أو يربط الأمور كما يفعل الكبار، فهو لن يدرك سبب السخرية من سلوكه ولن يربط بين ما ارتكب من خطأ وبين الشتم واتهامه بالغفلة والغباء.

إننا في حاجة حقيقية إلى إدراك مثل هذه الحقائق والضغط على أعصابنا لنتمرن عليها ؛ لكي ينشأ جيل قوي صالح متعافٍ.

التعامل مع المشكلات الصحية:

-المشاكل الصحية المنتشرة عند الأطفال:المشاكل الصحية المنتشرة متعددة مثل ضعف السمع، أو مرض السكري، أو الشلل، أو الإعاقة العقلية، وغيرها .

-أهمية التدخل المبكر في التقليل من المشاكل الصحية عند الأطفال:أهمية التدخل المبكر في التقليل من المشاكل الصحية، حيث يمنع تفاقم الإعاقة ويحقق مكاسب كبيرة من حيث التنمية الجسدية والإدراكية والنفسية والاجتماعية، وتنمية المهارات المساعدة الذاتية للاعتماد على النفس وغرس الثقة.

ـــ طرق التدخل المبكر:طرق التدخل المبكر تكون إما بالرعاية والاهتمام وإما بالعلاج، أو بكليهما.

ـــ الدور الذي يمكن أن يقدمه أولياء الأمور في التعامل مع المشاكل الصحية:أمثلة لدور الآباء لبعض المشاكل الصحية:

دور الوالدين نحو الطفل المعاق بصريًا:

–الاعتراف بحالة الطفل ومعاملته بتقدير له دون مبالغة، أو الشعور بالذنب.

–التركيز على المثيرات البيئية التي توفر النمو الجيد.

–تشجيع الطفل على استغلال ما لديه من بقايا بصرية.

–الحديث مع الطفل وإعطائه التفسير الكافي للأحداث المختلفة التي يتعرض لها.

–تزويد الطفل بالتغذية الراجعة المناسبة فيما يتعلق بمظهر و سلوكه.

–توضيح قدرات الفرد المعاق بصريا للآخرين.

–مساعدة الطفل على تقبل الاعتمادية الجزئية في بعض الظروف للوصول إلى أقصى درجات الاستقلالية.

دور الوالدين نحو الطفل المعاق سمعيا:

ـ فحص سمع الطفل عند طبيب مختص.

ـ تشجيع الطفل على إصدار أي أصوات، فهذا يقوي صوته، تمهيدا لكلام محتمل.

ـ العمل على استغلال البقايا السمعية الموجودة مهما كانت هذه البقايا.

ـ تمكين الطفل من سماع صوته والتمييز بينه وبين أصوات الآخرين.

ـ التحدث بجمل قصيرة، والتقليل قدر الإمكان من استعمال كلمات لا داعي لها.

ـ تعاون الأهل مع المدرسة، وهذا يشمل الزيارات، والاطلاع على برامج مقدمة لطفلهم.

ـ أما بالنسبة للأطفال الصم فإن دور الوالدين هنا في إيجاد فرص للالتحاق بمدرسة خاصة بالصم، ومساعدة الطفل على فهم خيارات المطروحة أمامه، وأخذ رأيه فيما يراه الأفضل وعدم معاملة الطفل عندما يكبر على أنه مازال طفلا.

دور الوالدين نحو الطفل المعاق عقليا:

ـــ التحلي بالصبر الطويل؛ لأن الطفل يحتاج إلى إعادة تكرار قبل أن ينجح في أداء عمله.

ـــ عدم تكليف الطفل المعاق عقليا بأداء أكثر من عمل واحد في الوقت الواحد.

ـــ تدريبه على المهارات الاستقلالية الأساسية واللازمة للعناية الذاتية والاعتماد على النفس في الملبس والمأكل، وقضاء الحاجة،والنظافة الشخصية.

ـــ إظهار البشاشة والسرور حين يبذل ابنهم جهدا فينجح.

ـــ تقبل الطفل المعاق عقليا كما هو.

دور المدرسة نحو الطفل المعوق في:

ـــ التعاون مع الوالدين في معرفة المشكلة الصحيحة التي يعاني منها الطالب.

ـــ مراعاة المعلمين له في أثناء الشرح والتقويم، وما يتناسب مع قدراته.

ـــ تخصيص المكان المناسب والأدوات المناسبة في حالة احتياجه لذلك.

ـــ بث الوعي في المدرسة حول أهمية تقبل الطلاب الذين يعانون مشاكل صحية وكيفية التعاون معهم.

دور المجتمع نحو الطفل المعوق في:

ـــ وجود مؤسسات متخصصة لتقديم الاستشارات والعلاج المناسب لهذه الشريحة في المجتمع.

ـــ تقبل هؤلاء الأفراد والتعاون معهم.

ـــ تقديم التسهيلات الممكنة لهم مثل المواقف الخاصة لسياراتهم.

ـــ بث الوعي في المجتمع حول هذه الشريحة من الناس.

أهم المسؤوليات الواجبة على الوالدين نحو الطفل المعوق:

ـــ الاقتناع بأن عليهم واجبا تجاه المعوق يبدأ بالابتسامة الدافئة والحماية المطمئنة، وينتهي بتعليمه ما باستطاعته ليخدم نفسه والآخرين.

ـــ بذل أقصى ما يستطيعون من جهد في تدريبه على أسس الحياة اليومية ومبادئها العملية،كتناول الطعام وارتداء الملابس والمشاركة في الأعمال المنزلية البسيطة.

ـــ الإحساس بوجوده والاعتراف بإمكانيته على ضآلتها وتعزيزه عند كل نجاح ؛ مما يولد لديه مشاعر القدرة والثقة بالنفس.

ـــ عدم السخرية منه أو الاستهزاء به أو تذكيره بما هو فيه، حتى وإن كان عن طريق المزاح والمداعبة.

ـــ الابتعاد عن أسلوب المقرنة بإخوته بغية إثارته وخلق الحماس عنده حرصا على ألا تتفجر لديه روح الحسد والغيرة.

ـــ عدم عزله عن الناس وعن المشاركة وبخاصة خلال حياته الاجتماعية داخل الأسرة؛ لأنه بالمعايشة يكتسب المبادئ والقيم.

ـــ التعرف على واقع الإعاقة بكل وجوهها ومضاعفاتها حتى يستطيعوا مساعدته في التغلب عليها، وفي وضع برنامج عملي لها.

ـ إخضاعه للمعالجة الطبية والتأهيل الاجتماعي بالتعاون مع المؤسسة المتخصصة.

ـ عدم تكليفه بأعمال تفوق قدراته حتى لا يصاب بالإحباط، أو تعزيز صور القصور والعجز لديه.

ـ عدم الكثير منه وعدم اللجوء إلى عقابه، أو إلى التعامل معه بقسوة حتى إذا

أخطأ.

ـ تجنب الحماية الزائدة والخوف المفرط ؛ لأن ذلك يحرمه من إمكانيات التعلم والانخراط والمواجهة والاستقلالية.

ـ عدم إفساح المجال للمعاق باستدرار الشفقة ليحصل على امتيازات ومكاسب من حقه.

ـ عدم الانصياع أو الجري وراء ما يقترحه الأصدقاء وأدعياء المعرفة بل التمسك بإرشادات الطبيب والمعالج المختص وإبقاء الاتصال مستمرا معهما، وإعلامهما بكل ما يستجد في الواقع.

ـ إتباع أسلوب متوازن في المعاملة أي عدم الإفراط في التدليل باعتباره عاجزا، وعدم القسوة نتيجة اليأس ونفاذ الصبر ؛ مما يعني ضرورة الأخذ في الاعتبار أن واقعه ليس مؤقتا كما أنه ليس كسائر الناس.

ـ العمل على منع تكرار حدوث الإعاقة، وذلك عن طريق إتباع الإجراءات الوقائية المعروفة.

ـ التواصل مع الأسر الأخرى التي لديها أطفال معوقين لتبادل الخبرات، وتبادل الدعم ثم لتنظيم الجهود.

أثر الطلاق على الأطفال:

أكدت الدراسات العلمية أن السنوات الأولى من الطفولة تعتبر من أهم الفترات التي يتم فيها التعلم، لذا فإن التدخل المبكر في هذه الفترة يمنع تفاقم الإعاقة من خلال الكشف عنها في سن مبكرة، وهو ما يحقق مكاسب كبيرة من حيث التنمية الجسدية والإدراكية والنفسية والاجتماعية وتنمية مهارات المساعدة الذاتية للاعتماد على النفس وغرس الثقة:.

أساليب للوالدين لتقليل الأثر السلبي للطلاق على الأطفال:

ـ إن من حق الطفل أن يعيش حياة ((مطمئنة)) في ظل الوالدين، وعليهما أن لا يظهرا مشاكلهما وشجاراتهما أمامه. عند وقوع الطلاق ينبغي اختيار أفضل الأساليب التي تسهل وتساعد الطفل على تفهم الوضع الجديد القائم. ومن الأساليب التي لا يجب إغفالها في التعامل مع الأولاد:

١ـ الصدق: أي على الطفل أن يعرف الحقيقة، ويتم شرح الأمر له، باستخدام ألفاظ مبسطة مع الوعد بإعلامه بكل شيء عندما يصبح أكبر سنا.

٢ـ الوعد بالوفاء: عنصر أساسي في هذه المرحلة من حياة الطفل، فمواعيد زيارته لأبيه أو لأمه يجب أن لا يعطلها شيء. وعلى الوالدين الوفاء بوعدهما حتى يشعر الطفل بالأمان، وبأن والديه لم يتخليا عنه.

٣ـ تخصيص مكان له وحده: في منزل كل الأبوين يحتفظ بأشيائه، لأن السؤال الذي يفزعه عند حدوث الطلاق (أين سيكون بيتي....) ؟.

٤ــ تنظيم حياة الطفل بين الوالدين، مثل قضاء الصيف مع الأب، والعام الدراسي مع الأم أو العكس. ويحذر الدكتور الجرجاني، أنه في بعض الأحيان ونتيجة لسوء تربية الطفل، قد يعمل هذا الأخير إلى ابتزاز أهله، بسهولة أكبر، في حال طلاقهم، فيبدأ في فرض شروطه وطلباته التي لا تنتهي، مقابل حضوره للزيارة.

٥ــ لا ينبغي على الزوج أو الزوجة أن يطعن في شريكه السابق أو يذكره بسوء أمام الطفل.

٦ــ لا يجب أن يستخدم الطفل أداة للمحاربة أو الضغط.

٧ــ يجب تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره وأفكاره، وعلى الوالدين أن يصغيا له ويمداه بالأمن العاطفي والدعم المعنوي، فطلاق الشريك لا يعني طلاق الأبناء.

خطوات عملية للاحتفاظ بأبناء أسوياء بعد الطلاق:

إن من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الوالدين أو أحدهما في حالة الانفصال: ذكر الأب أو الأم للطرف الآخر بسوء أمام الأبناء، ومحاولة إلقاء اللائمة عليه في وقوع الطلاق وانهدام الأسرة وضياع الأبناء.

إن الطفل يفهم أن مجيئه إلى الدنيا ووجوده فيها يسعد والديه، ويشعر بشكل فطري أنه قطعة من كل منهما، وكلاهما يتمتع عنده بمركز القدوة و مكانة المثل الأعلى، فإذا حاول أحد أن يقنع الطفل بأن أباه مليء بالعيوب ؛ فلا بد أن الطفل سيقتنع أنه شخصياً يحمل هذه العيوب وتلك النقائص ؛ لأن الولد كوالده تماماً، وكما تكون أخلاق الوالد تكون أخلاق وصفات الابن.. هذا ما

يعرفه الابن جيدا، ونفس الأمر بالنسبة إلى الأم التي إن فقد الطفل ثقته بها بمحاولة الطرف الآخر فسوف يفقد الإيمان بنفسه وبكل امرأة بعد ذلك.

ولنسأل أنفسنا سؤالا: ماذا يمكن أن يستفيد الطفل إن علم أن أباه سيء الخلق، وأنه السبب في وقوع الطلاق باستهتاره وسوء خلقه ؟

إن مستقبل الطفل لن يضاء بسماعه الاتهامات لأبيه من أمه وعائلتها باستمرار، أو العكس فإهانة أبيه هي إهانة له عاجلا أو آجلا، تحطم المثل الأعلى بداخله وتجعله يحتقر نفسه لأن أسرته بهذه الصورة.

والطفل ليست لديه المقدرة على فهم الأسباب الخفية التي صنعت هذا الجو الخانق الذي أصبح يعيش فيه في أثناء الخلافات بين والديه ثم بعد وقوع الطلاق، وكل ما سيفعله هو أن يفقد الإحساس بالأمان، ويشعر أنه يواجه كارثة سببها الحقيقي أن الكبار فقدوا القدرة على إدارة الحياة بنجاح.

فإذا كان الطلاق قد وقع بالفعل، فلماذا لا نقلل الخسائر والسلبيات بقدر الإمكان ؟

الخطوات العملية للاحتفاظ بأبناء أسوياء بعد الطلاق:

١-يجب ألا يقف الطلاق عائقا في سبيل تكوين أحاسيس الحب والاحترام في قلوب الأبناء لآبائهم وأمهاتهم.

٢-لابد من إيجاد صيغة للتفاهم حول كيفية رعاية الطفل منذ البداية وعبر مراحل حياته المختلفة، ويكون ذلك بالاتفاق والتنسيق بين الوالدين، فمثلا قد يتطلب حدوث مشكلة للطفل داخل المدرسة وجود الأب أكثر من الأم،

وقد يتطلب مرور الطفل بظروف صحية وجوده مع الأم لتباشر رعايته والاعتناء به، وهكذا.. لأن الطفل يحتاج إلى رعاية والديه ولا يغني قيام أحدهما بدوره عن الطرف الآخر.

٣-لابد من مصارحة الابن وعدم إخفاء حقيقة الطلاق، أو إعطاء الطفل الأمل بأن هذا وضع مؤقت، حتى لا ينتظر أو يأمل في عودة الأمور إلى طبيعتها، ولكن يجب أن يدرك أن هذا الوضع نهائي.

٤- التأكيد ثم التأكيد أولا وأخيرا — مع التكرار والتوضيح — معنى الحب الذي يكنه الوالدين له، وأنه أهم شيء عندهما، وأن مصلحتهما مقدمة على كل شيء.

٥- تأكيد معنى الاحترام والثقة الذي يكنه كل من الأبوين للآخر بالرغم من حدوث الانفصال، مثال: أنا أثق في والدك وفي حسن رعايته لكي. وكذلك الأب عليه أن يؤكد نفس المعنى في المواقف المشابهة، وطبعاً لابد هنا من الصدق ؛ لأن الأطفال لديهم حساسية شديدة ضد الكذب والنفاق، فلا بد أن يكون الوالدين صادقين في إرساء هذه المشاعر، والتعامل بطريقة راقية كأب وأم.

٦-ـ إبعاد الطفل تماماً عن أي نوع من المشاكل قد يحدث بين الوالدين، كما لا ينبغي أن يستغل الابن كورقة ضغط من أحدهما تجاه الآخر، وكذلك إبعاده عن أي تعليقات سيئة أو كلام غير مقبول قد تقوله أطراف أخرى مثل الأجداد أو الأعمام أو الخالات ؛ لأنكما في النهاية والده ووالدته، ولا يمكنه أبدا الاستغناء عن أحدكما.. فلا تضعاه أبدا في هذا الصراع.

٧- لابد أن يستشار الأب ولو بشكل اعتباري في المسائل المتعلقة بمستقبل الابن ودراسة إن كان الطفل يقيم مع أمه ؛ ليعلم أن له دورا لتخطيط حياة ولده، وليعلم الطفل أيضا أن له أسرة متكاملة تبحث شؤونه حتى وإن كان طرفها مفترقين، وفي حالة مرض الطفل يجب أن يخطر والده ويأتي لزيارته.

٨- ــ ابعد اللقاء تماما عن بعض الأماكن الحساسة كالمحكمة ومراكز وأقسام الشرطة، ويمكن أن تكون زيارة الطرف الآخر للطفل على شكل الذهاب لمتنزه، أو نادٍ، وبعد ذالك يمكن أن يتطور الأمر في السن الأكبر، فيمكن أن يقضي الطفل ليلة كل أسبوعين مثلا، كما يمكن أن يقضي الطفل جزءا من إجازته الصيفية.

٩ــ لا توظِّف أولادك عملاء أو موظفي بريد يحضرون أخبار الطرف الآخر ويصفون لك الحال والمكان، فإنك وإن أرضيت وأشبعت فضولك والتفاتك إلى الوراء بهذا التصرف، إلى انك تكون في الوقت نفسه قد أرسيت أخلاقا بالغت السوء في نفس ابنك مثل النميمة والتجسس.

١٠- لا تنحرّ مع الطفل إذا حاول مقارنتك بالطرف الآخر بشكل سلبي، ولا تحاول التحول إلى منافسة مع الطرف الآخر على قلب ولدك، بل ليحاول كل منكما أداء دوره على أكمل وجه ثم يترك للولد تكميل الانطباع الشخصي عنه

١١- قد تشعر أن ابنك قد تشوش بعد الانفصال بسبب تغير منطقته السكنية أو مدرسته وأصدقائه، وهذا أمر طبيعي فلا تتوقع أن يتكيف الابن بسرعة ولكن أعطه الوقت الكافي وحاول مساندته والتعاطف معه.

١٢- كن متأكدا من أنك لا تفرط في تدليل ولدك بسبب الوضع الجديد الذي أصبح يعيش فيه، الانفصال لا يعد أمرا مقبولا لمبالغة في التدليل التي قد تفسد تربية الولد، فلا تتسامح مع أي أسلوب خاطئ تراه في سلوك الأبناء وكن مستعدا لرفض كل الأنواع الابتزاز العاطفي، ولا تحاول شراء عواطف أبنائك فإنه أسلوب خاطئ.

١٣-على الطرف الآخر الذي لا يعيش مع الأبناء أن يكون دائم الاتصال بهم هاتفيا أو عبر البريد الإلكتروني... هذا بإضافة إلى مقابلتهم بصفة دورية ؛ حتى يستشعر استمرارية العلاقة بينهما وأنه قريب منه ويشاركه حياته.

١٤-أكّد للأبناء مرارا وتكرارا أن الانفصال ليس بسببهم أو نتيجة أخطائهم ؛ إنما حدث لاستحالة العيش مع الطرف الآخر الذي يختلف عنك في الطباع والتفكير.

تذكر أنه بإمكان الوالدين إعطاء الابن الحياة سعيدة ومستقرة بالرغم من الانفصال لو صدقت نيالهما وبذل كل منهما جهده الايجابي في سبيل تحقيق ذلك الهدف.

تنمية الذكاء عند الطفل

إذا أردت لطفلك نمواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيسي إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعده على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار.

ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي:

أ) اللعب:

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا. .فمثلاً ألعاب تنمية الخيال، وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغتة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم.

–يعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدر كبير من التفوق، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتنشيط ذكاء الطفل،لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل،ولما تعوده على التعاون والعمل الجماعي ولكونها تنشط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب..ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا.

ب) القصص وكتب الخيال العلمي:

تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء، فهو يؤدي إلى تقدم التفكير العلمي المنظم في عقل الطفل، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار، ويؤدي إلى تطوير القدرة العقلية للطفل.

–الكتاب العلمي لطفل المدرسة يمكن أن يعالج مفاهيم علمية عديدة تتطلبها مرحلة الطفولة، ويمكنه أن يحفز الطفل على التفكير العلمي وأن يجري بنفسه

التجارب العلمية البسيطة،كما أن الكتاب العلمي هو وسيلة لأن يتذوق الطفل بعض المفاهيم العلمية وأساليب التفكير الصحيحة والسليمة،وكذلك يؤكد الكتاب العلمي لطفل هذه المرحلة تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل نحو العلم والعلماء كما أنه يقوم بدور هام في تنمية ذكاء الطفل،إذا قدم بشكل جيد، بحيث يكون حيد الإخراج مع فوق أدبي ورسم وإخراج جميل،وهذا يضيف نوعاً من الحساسية لدى الطفل في تذوق الجمل للأشياء،فهو ينمي الذاكرة، وهي قاعدة من القدرات العقلية.

ج -٣الخيال

هام جداً للطفل وهو خيال لازم له،ومن خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح،ولتربية الخيال عند الطفل أهمية تربوية بالغة ويتم من خلال سرد القصص الخرافية المنطوية على مضامين أخلاقية إيجابية بشرط أن تكون سهلة المعنى وأن تثير اهتمامات الطفل،وتداعب مشاعره المرهفة الرقيقة، ويتم تنمية الخيال كذلك من خلال سرد القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل،فهي تعتبر مجرد بذرة لتحهيز عقل الطفل وذكائه للاختراع والابتكار،ولكن يجب العمل على قراءة هذه القصص من قبل الوالدين أولاً للنظر في صلاحيتها لطفلهما حتى لا تنعكس على ذكائه كما أن هناك أيضا قصص أخرى تسهم في نمو ذكاء الطفل كالقصص الدينية وقصص الألغاز والمغامرات التي لا تتعارض مع القيم والعادات والتقاليد ولا تتحدث عن القيم الخارقة للطبيعة فهي تثير شغف الأطفال، وتجذبهم تجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم ولذلك فيجب علينا اختيار القصص التي تنمي القدرات العقلية لأطفالنا والتي تملأهم بالحب والخيال والجمال والقيم الإنسانية

لديهم ويجب اختيار الكتب الدينية ولِمَ لا؟ فإن الإسلام يدعونا إلى التفكير والمنطق، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء لدى أطفالنا.

الأخطار الخفية للزجاجات واللهايات على صحة الأطفال

حذر باحثون من المخاطر الخفية التي ربما تحملها الزجاجات واللهايات التي يستخدمها الأطفال، بعدما اتضح لهم أنها غير صديقة للأطفال، بالطريقة التي يريدها الأبوان.

وجد تقرير طبي تم نشره في مجلة طب الأطفال أنه تمت معالجة ما يقرب من ٤٥ ألف طفل دون سن الثالثة في غرف مخصصة للحالات الطارئة في الفترة ما بين عامي ١٩٩١ و٢٠١٠، نتيجة إصابتهم بمشاكل ذات صلة بتلك المنتجات السابق ذكرها. واتضح أن معظم الإصابات حدثت نتيجة سقوط الأطفال أثناء استخدام تلك المنتجات، في وقت ارتبطت فيه ٧١ % من الإصابات، منها تمزقات، بمنطقة الفم. كما حدثت معظم تلك الإصابات بين الأطفال الذين يبلغون من العمر عام واحد فقط، ويكونوا في بداية مرحلة تعلم المشي المضطرب، على حسب ما نقلته مجلة التايم الأمريكية عن سارة كيم، الباحثة الرئيسية في الدراسة والمحققة بمستشفى للأطفال بأوهايو.

ومقارنةً بالأطفال الذين يقل عمرهم عن عام، تتزايد لدى الصغار بمقدار ٧.٦ مرة احتمالات التعثر أثناء المشي وأن يضاروا نتيجة إمساكهم بثمة شيء في أفواههم. وعاودت كيم لتقول إنه يتوجب على الأبوين الاهتمام بشكل أكبر بالطريقة التي يستخدم من خلالها الصغار الزجاجات وأكواب الرشف لتقليل احتمالات الإصابة بشكل أكبر.

كما نبه الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بتغير وضعيات الأطفال، وبمهاراتهم البدنية، نظراً لما يحظى به ذلك من أهمية أيضاً فيما يتعلق بجهوزية انتقال الأطفال من الزجاجات واللهايات إلى أكواب الرشف أو حتى الأكواب غير المزودة بأغطية. ونصح الباحثون بإمكانية أن ينتقل الأطفال من الزجاجات إلى الأكواب التي لا يوجد لها أغطية بعد ١٢ شهراً، وأن إتباع تلك النصيحة قد يساعد على تقليل بعض من تلك الإصابات

علاج عدم الانتباه لدى الأطفال

الأطفال الذين يظهرون تباعدا واضحا بين أدائهم العقلي المتوقع الذي يقاس باختبار الذكاء وأدائهم الفعلي كما يقاس بالاختبارات الأكاديمية في مجال القراءة أو الكتابة أو الحساب بالمقارنة بأقرانهم في نفس العمر والمستوى العقلي والصف الدراسي، ويستثنى من هؤلاء الأطفال ذوى الإعاقات الحسية، سواء كانت سمعية أو بصرية أو حركية، وكذلك المتأخرون عقليا.

صعوبات التعلم النمائية تتضمن:

١- صعوبات الانتباه.

٢- صعوبات الإدراك.

٣- صعوبات التذكر.

٤- صعوبات تكوين المفهوم.

ولعلاج علم الانتباه يتم التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات البصرية بعدة طرق ومنها:

١- إحضار لون أحمر من بين عدة ألوان عديدة.

٢- إحضار صورة قطة من بين صور حيوانات مختلفة.

٣- التعرف على الجزء الناقص من صورة.

٤- استخراج كلمة محددة من بين سطر أو جملة.

٥- تلوين الكلمات المهمة أو وضع خط تحتها.

٦- ربط صورة بكلمة من خلال أنشطة التوصيل.

٧- شطب رموز معينة من بين عدة رموز.

التدريب على تركيز الانتباه للمثيرات السمعية:

١- يسمع الطفل صوت معين ثم يحاول معرفة مصدر الصوت.

٢- تحديد الكلمات التي تبدأ بحروف واحدة من خلال السمع مثل المطلوب من الطفل تحديد الكلمات التي تبدأ بحرف ب من خلال السمع (بطة، ماما، بطاطس، قمر، ورد، بابا، كتاب، قلم).

تركيز الانتباه للمثيرات اللمس:

١- يغمض الطفل عينه، ثم يمسك بشيء مجسم (تفاحة) ويحاول التعرف عليه.

٢- التعرف على الدائرة من خلال اللمس.

٣- التعرف على الحروف المجسمة من خلال اللمس.

٤- التعرف على الأرقام المجسمة من خلال اللمس.

٥- التعرف على المتضادات من خلال اللمس (طويل، قصير)، (بارد، ساخن)

مضار السكاكر (الحلويات) على طفلك

السكاكر(الحلويات) هي :وحدات حرارية خالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية، فإذا تناولها طفلك فإنه يأخذ فقط طاقة حرارية لجسمه، هو أصلاً ليس في حاجة إليها، بالإضافة إلى أنها خالية من أي منافع غذائية أخرى .

١- السمنة ومرض السكري :إن السكاكر ذات مذاق طيب، وعادة تدخل فيها الدهنيات، مثل: الشوكولا، الكاتو(الجاتوه)، وغيرها من الحلويات الأخرى، وهي غنية بالسكر، وتسبب السمنة عند الأطفال، وتزيد من احتمال إصابتهم بمرض السكري .

٢-خسارة الكالسيوم والمغنزيوم :نعم، حين تدخل جسم الطفل كمية كبيرة من السكر، فإن ذلك يؤثر على امتصاص بعض الأملاح المعدنية والفيتامينات، ويؤدي أحياناً إلى خسارة معدنين وهما، الكالسيوم والمغنيزيوم من الجسم، وربما أنواع أخرى من المعادن والفيتامينات، يكون طفلك بأمس الحاجة إليها .

مع العلم أن الكالسيوم يساعد على بناء عظام وأسنان قوية، ويساعد على تخثر الدم عند حدوث أي جرح، وينظم دقات القلب، وينشط بعض الأنزيمات، وهو يتوفر في الخضار ذات الأوراق الخضراء والحليب ومشتقاته، وفي اللوز .

أما المغنيزيوم، فهو معدن متوفر في البقوليات، والمكسرات، والخضار ذات الأوراق الخضراء، وكذلك في الحبوب الكاملة، والمأكولات البحرية. ويلعب المغنزيوم دوراً في بناء البروتين في الجسم، وعمل الإنزيمات، وتقلص العضلات، ونقل السيلات العصبية، وبناء العظام والأسنان .

٣- تسوس الأسنان : ليس سهلاً على طفلك احتمال آلم أسنانه، أو حتى خسارتها باكراً، فمن المخاطر الرئيسة لتناول السكاكر(الحلويات) تسوس الأسنان باكراً، وقد تؤدي وجبة غنية بالنشويات والسكر إلى التصاق بقايا الطعام على الأسنان، وهذه التراكمات بدورها تساعد البكتريا في إفراز الأسيد وتكوين التسوس، خصوصاً إذا لم يكن هناك اهتمام من قبل الأهل، ومساعدة طفلهم على تنظيف أسنانه بعد كل وجبة طعام، حتى لا يفقد الطفل أسنانه قبل الأوان .

٤-نشاط حركي مفرط : أشارت بعض الدراسات العالمية الأخيرة إلى أن تناول السكاكر (الحلويات) يزيد في النشاط الحركي المفرط عند الأطفال، ويكون أكثر من المعدل الطبيعي، بالإضافة إلى أن ذلك يقلل من قدرات الطفل الذهنية، ويحد من الانتباه والتركيز

الخوف عند الأطفال

إنّ الخوف على الطفل أو حمايته الزائدة من الخطر عند بداية تعلم الكلام أو المشي يعطيه مزيداً من الشعور بفقد الثقة بنفسه، كما أن جعل الطفل يمارس سلوكه المُشاهَد والظاهري في مكان بعيد عن أعين الكبار (الذين يقيمون ويشجعون سلوكه) يجعله يكتسب شعوراً بأنه غير مرغوب فيه أو أنه أقل أهمية من غيره، ومن هنا فلا ينبغي أن نطالبه بأن يذهب ليلعب بعيداً عنا لأننا نريد أن نرتاح من إزعاجه أو بحجة أننا نريد مزيداً من الهدوء.

إنّ الطفل الذي يغيب عنه أحد أبويه أو كلاهما بسبب العمل أو الانشغال بأمور الدنيا مع عدم محاولة تعويضه بأوقات أخرى للجلوس معه، قد يؤدي ذلك إلى تكوُّنِ شعورٍ ناقصٍ بالهوية الذاتية، و قد يجد الطفل صعوبات في المعرفة الدقيقة بجوانب قوته أو قصوره، وقد يصعب عليه أن يشعر أنه فرد مهمٌّ أو جديرٌ بالاحترام والسعادة.

تشير الدراسات إلى أنّ الأطفال الذين يفتقرون للانتباه والتغذية الراجعة من الوالدين لديهم مفهوم للذات أكثرُ تدنياً من غيرهم من الذين يتلقون استجابات كتغذية راجعة سواء كانت إيجابية أو سلبية.

التغلب على الخوف عند الأطفال

البواعث التي تدفعنا للخوف كثيرة ولولا الشعور بالخوف الطبيعي لما خشي الطفل من اللعب بالنار أو في الأماكن الغير آمنه، فالخوف من المثيرات: انفعال غريزي يدفع للحماية ولكن المبالغة في كل الأمور تسبب وساوس لا نهاية لها فتؤرق القلب، وترهق البدن، وتعطل الفكر، وتتعذر معها السيطرة على

أمور داخلة في نطاق قدرات الطفل. تتفاوت درجات الخوف في النفس فهناك الخوف الطبيعي لأسباب واقعية ومنها الخوف الناتج من تجارب مؤلمة وتشكل لاحقا نظرة تشاؤمية عند الطفل .

الخوف عبارة عن شعور بانقباض القلب وإحجام عن التقدم بأمان أمام مواقف معينه نتيجة لتوقع المكروه واقتراب من الضرر. والطفل الذي يعاني من الخوف يهاب من أيسر شيء يطلب منه، ويخاف من أدنى صوت يطرق سمعه فيبتعد عنه فلا بد من توفير بيئة آمنة يتدرب فيها على الثقة بالنفس والمواجهة السليمة وبالتدريج يتحمل مسئولية أعماله بنفس مليئة بالتفاؤل ويتخلص من المخاوف الوهمية (تخيل اللصوص أو السمعية) الفزع من صوت المكينة) أو البصرية (الظلام). يحتاج الطفل إلى قدر معقول من الشعور بالخوف من الغرباء، ومواطن الخطر، والآلات الحادة كي يكون حذراً من كل أمر يهدد سلامته فيتجنب المخاطر بسهولة.

منذ الأشهر الأولى للطفل فإنه قد يخاف من الضوضاء ويشعر بفراق الأم التي تمثل له الغطاء الحامي من جميع الأخطار، وتزداد المخاوف وتتنوع كلما دخل في مراحل عمرية جديدة تتطلب خبرات واكتشافات أكثر وأعمق ويبدأ الطفل رويدا رويدا حتى يطور مهارات الدفاع عن نفسه ويشكل طرقه الخاصة به للتعامل مع المستجدات والمثيرات من حوله دون كبير اعتماد على والديه. يخاف الطفل في مرحلة اللعب من الإصابة والجروح وفي مرحلة الدراسة قد يخاف من الذهاب إلى المدرسة نتيجة لخبرات غير سارة. تختفي معظم المخاوف البسيطة التي تتكون في مخيلة الطفل مع الوقت وبقليل من التوجيه فلا تدعو للقلق طالما أنها لا تمثل عقبة تمنع نمو وحركة الطفل .

- التعرض لمواقف غير معتادة وبلا تهيئة فالطفل ربما ينفر من الاقتراب من الجمل في البر إذا لم يكن اعتاد ذلك ولن يجدي كلمة: كن شجاعاً؟

- صفع الولد لتأديبه فإن الإفراط في الشدة على الأطفال مضرة لهم وخاصة الصغار منهم لأنّ الشّدة تدفع الطفل إلى الخوف والجبن والكذب والكَسل. قال ابن خلدون في مقدمته "وذلك أنّ إرهاف الحد في التّعليم مضرّ في المتعلم سيّما في أصاغر الولد لأنه من سوء المَلكة. ومَنْ كان مُرَباه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم سطا به القهر، وضيق على النّفس في انبساطها، وذهب بنشاطها، ودعاه إلى الكسل، وحمل على الكذب والخُبث وهو التّظاهر بغير ما في ضميره خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليه". الرفق يجلب لنا الطمأنينة، والطمأنينة من أهم مستلزمات تأسيس الشخصية السوية وبناء الأسرة المسلمة.

- التصورات الخاطئة فقد يقوم الكبار بصنع أوهام كثيرة وتكون النيات حسنة ولكن الوسائل غير سليمة. يقول البعض للطفل "إذا لم تنم فالقطة ستأكلك" و "إذا لم تذهب للمدرسة فسيقبض عليك المارد" و"إذا جن الليل فسيخرج العملاق" و"إذا خرجت من الدار فسيسرقك اللص"... وعلى سبيل المزاح توهم الطفل بأننا سنلقي عليه شيئا ثقيلا أو فيه خطورة وهو مزاح منهي عنه شرعا ويجلب المشاكل. هذه الطريقة تجعل نفس الطفل مطيعة للأوهام، مؤمنة بها، مستسلمة لها.

- النقد القاسي واللوم المستمر للطفل مما يسبب التقليل من قدراته الحقيقية.

- قد تكون الأسرة مصدر الخوف لسياساتها التسلطية في التعامل أو لانتشار البدع والخرافات فيها فينشأ الطفل ولا يعرف مبادئ التفكير الموضوعي ويؤمن بأوهام يعتقد أنها حقائق كما أنه يسمع القصص المرعبة فتثير خياله الطفولي ويصدقها.

- التعرض لفواجع كبيرة كفقد الأم أو التعرض لحادث مروري مروع، أو تعرض الوطن لغارات جوية.

- استهزاء الأهل أو الأقران "أنت خواف" "جبان."

- التهديد بعظائم الأمور وبكلمات يأخذها الطفل مأخذ الجد "سأكسر يدك" "اذهب قبل أن أذبحك" "سوف أقذف بك من السطح."

- التعليم السلبي: ويكون بالتخويف بالأب أو الشرطي أو المعلم والطبيب: "اسكت وإلا حقنتك بإبرة الطبيب ..."

- البيئة المليئة بالتوتر والشحناء والقلق وهذه البيئة في الأغلب هي الأسرة أو المدرسة. قد يخاف الأب من الأماكن العالية أو الأم تتضايق من الأماكن المزدحمة أو عندما تشاهد الحشرات فيقتنع الطفل بأشياء ينبغي أن لا يخاف منها أبداً لو فكر بصورة منطقية ولكنه يربط استجابة الكبار بمثيرات معينة فيقرن الفعل بالرد فتترسخ هذه السلوكيات في ذهنه.

أعراض الحالة:

يمكن التعرف على الطفل الذي يعاني من الخوف المفرط من خلال ظهور صفة أو أكثر من الصفات التالية وبصورة متكررة:

- يحب الطفل الحماية الزائدة فهو اتكالي حتى في قضاء أبسط حاجياته.
- التردد وتغليب الإحجام على الإقدام واختيار التأخر لا التقدم.
- الابتعاد عن المبادرة في اللعب وعدم اقتراح الأفكار.
- ضعف الثقة بقدراته الفعلية فلا يواجه المشكلات ويرفض اتخاذ القرارات.
- سرعة الانفعال وعدم السيطرة على الحالة الذهنية تحت الظروف العادية.
- تجنب الظلام التام والوحدة بكافة صورها.
- الخوف من المدرسة ومن الضيوف في البيت.
- قد تمتد المخاوف والتوترات إلى مرحلة اللاوعي فيعاني الطفل من كثرة الأحلام المخيفة الغامضة التي تعكس حالته المنزعجة وأوهامه المكبوتة.
- التحدث أو التفكير بالعفاريت والخرافات والأساطير السخيفة في نظر الكبار ولكنها مخيفة في عقول الصغار.
- التهرب من جميع الألعاب المرحة التي تتضمن بعض التحديات رغم أنها آمنة يستمتع بها في الأماكن الترفيهية كل من هم في عمره.
- صعوبة التمييز بين الخطر الحقيقي وبين نسج الخيال.

-يبدي الطفل ردود فعل تفوق طبيعة الخطر القريب منه وعنده مبالغة في تصور عواقب الأمور فيعتقد أن المرض لن يبرح جسمه مثلاً أو أنه سيترك آثاراً لا تزول.

-تظهر أعراض جسدية تخبر بحالة الطفل المتوترة كسرعة التنفس، واللجلجة في الكلام، والعرق الزائد، وفقدان شهية الأكل.

الوقاية والعلاج

-تجنب أسباب الخوف التي سبق أن ذكرناها.

-إبعاد ما هو مخيف للطفل مؤقتاً حتى يذهب الخوف الشديد ولتوفير بيئة خالية من المخاطر التي يهابها الطفل حتى يتم العلاج السلوكي ويألف الطفل الموقف بالتدريج ويتخلص من الأوهام دون إكراه.

-يجب أن يستمع الكبار دائما للطفل لتفهم مشكلته الجلية والخفية فتنصت إليه وهو يعبر عن مخاوفه المكبوتة ولا نسفه مشاعره المحبطة. الحوار العقلاني من الأساليب الفاعلة في توسيع مدارك الطفل وتوجيهه بعد اكتشاف مصادر الخوف وتخفيف وتخفيف آثاره من خلال العلاج المنهجي.

-الاعتدال في حماية الولد ومعاملته بطريقة متوازنة مع ضرورة تعويده على أداء مهامه التي يستطيع الوفاء بها بنفسه دون كبير اعتماد على غيره.

-تجنب البرامج التلفزيونية المخيفة، والأخبار الفظيعة التي تحكي تفاصيل دموية وتتضمن مشاهد عدوانية.

–انتقاء القصص البعيدة عن السحر والأوهام والتركيز على القصص التي تبث معاني الإيمان والتفاؤل والثبات والشجاعة.

–التركيز على المهارات الحياتية وتطويرها (حل المشكلات – تكوين العلاقات الاجتماعية – التحكم بالانفعالات وضبط النفس)

–اختيار الألعاب المسلية التي تحمل قيم صحيحة فالألعاب الخشبية أو البلاستيكية الصغيرة للحيوانات وغيرها عندما تكون في يد الطفلة فإنها تضفي السرور وتزيل التوترات، وتكسب الخبرات فتألف الطفلة مناظرها ولا تخاف في المستقبل من الاقتراب منها ولمسها وإطعامها وكذا الطفل الذي يلعب بألعاب تعلي من شأن الفروسية والرماية والسباحة والجري فإن اللعب المبكر المستمر ينمي في فؤاده تدريجياً الشجاعة ويعطيه جرعات منظمة من التهيؤ النفسي بل قد يتعلم مهارات حركية أثناء اللعب تزيل لاحقا الرهبة من نفسه وتبعد الأوهام التي تداهمه وتكبل حركته على مستوى الخيال أولا ثم على مستوى الواقع ثانيا .

لا بد من التأكيد على أن الكثير من الألعاب الترفيهية (في المحلات التجارية – في الإنترنت) تتضمن على مفاهيم خاطئة كأن تخوف الطفل من الأسماك البحرية كلها أو تجعل الطفل يخشى الاقتراب من الحيوانات والحشرات الأليفة لهذا فلا بد من حسن انتقاء الألعاب وفحص المحتويات كافة منعاً من تدريب الطفل على مواقف قد تمتع الطفل ويضحك ومنها ولكنها تغرس فيه مفاهيم نفسية سلبية تجعله يبتعد من أمور يفترض أن يقترب منها. يجب أن يقترن المقصد النبيل الخاص بتسلية الطفل بوسائل سليمة لا تسمح بتسلل الأفكار

الضارة ولهذا يستحسن انتقاء البرامج والألعاب التي تخضع لمراقبة تربوية من مؤسسات تخصصية .

-التشجيع الدائم على كشف أخطاء النفس وعدم التحرج من معالجتها مع الوالدين بشرط إفساح المجال للطفل للاستفسار بحرية تامة ودون استهزاء. لا يتحقق ذلك إلا بتجنب الصراخ في وجه الطفل فالقسوة تولد الحواجز النفسية التي تعقد الأمور.

-أن يتحلى الأهل بالشجاعة والصبر والثبات في مواجهة أزمات الحياة فعين الطفل راصدة ونفسه مقلدة.

-لا يسمح ولي أمر الطفل باللعب القائم على أساس التخويف والرعب فلا يسمح أبداً باستخدام أي أداة من الأدوات الحادة بغرض المرح ولا يكون المزاح بالترويع لاسيما إذا جن الليل -.

-شرح الأحداث الكبيرة (الموت - صفارات الإنذار - الحوادث المرورية ويجب أن نراعي في عملية الإقناع العقلي التدرج وبطريقة مبسطة تناسب عمر الطفل.

-لا نقرن حبنا بمواقف يعجز عن أدائها الطفل "إذا شعرت بالخوف فلن نحبك فنحن نحبه دائماً ولكننا لا نحب المبالغة في الخوف ونكون سعداء إذا تخلص الطفل من الخوف. الحب كلمة واسعة أكبر من أن نسحبها ببساطة ولا ينبغي أن نعلقها بمواقف مرحلية.

-إشاعة الكلمات الإيجابية (أستطيع - أقدر - بإذن الله تعالى) ونبذ الكلمات المحبطة (رعديد - جبان - خواف.)

-الحذر من التشهير بالطفل فإن مواقفه السلبية تؤذي مشاعره فلا ينبغي أن تذكر لأقرانه شدة خوفه وهلعه من رؤية القطة والفأر.

-لا نقذف به فجأة في مواقف يخاف منها فالإجبار ليس حلاً فإذا كان الطفل يخشى البحر فلا نحمله معنا عنوة في الماء كي يعتاد الأمر كرهاً وكذا إن كان يخاف من النمل فلا نضع بين يديه ما يخاف منه فالرفق والتدرج دائماً أساس التربية السليمة قال الحق سبحانه لنبيه في سورة آل عمران "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159)".وصح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال "عليك بالرفق ؛ فإنه لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه."

- تشجيع اللعب الآمن (الركض والمطاردة في الأماكن الآمنة) ومنع اللعب العنيف والمكافأة من أشكال تعزيز السلوكيات الحسنة التي تتسم بالشجاعة.

-. تعليم الأطفال المهارات السليمة في اللعب فقيادة الدراجة تتطلب لبس غطاء الرأس الواقي وتركه لأن معظم الأطفال لا يلبسونه والتساهل فيه لأن الطفل يجب أن يكون شجاعاً من الأعذار الواهية التي تتنافى مع تعليمنا للطفل بشكل صحيح كي يبذل الأسباب ويتوكل على الله سبحانه فالذي يترك لبس حزام الأمان في السيارة لا يتصف بالشجاعة ولكنه مخالف لأبسط معايير السلامة.

- تحصين الطفل بالأدعية القرآنية والنبوية فهي وقاية من كل مكروه وراحة لكل قلب فيشعر الطفل بأن الله سبحانه هو الحافظ فيحرص الصغار والكبار معاً على حفظ آية الكرسي والمعوذتين ويستمر الجميع على ترديد الأدعية باستمرار مع فهم المعاني بما يتسق مع أعمارهم.

- تشجيع الطفل على مخالطة الصحبة الصالحة التي تتحلى بفضائل الأخلاق فتراعي قيم المبادرة الإبداعية والثقة بالنفس وتحري ترك البذاءة والسلوكيات العدوانية القمعية لأنها تنافي الشجاعة .

- بناء علاقة وثيقة مع المدرسة لمتابعة سلوكيات الطفل والتأكد من عدم تعرضه لعقوبات قاسية وامتحانات مفاجئة لم يتمرن على طرق أدائها والتأكد من أن الأسوار المدرسية خالية من التهديدات التي يمارسها رفاق السوء في غياب الإدارة المدرسية الحازمة اليقظة.

-. تدريب الطفل على سلسلة استراتيجيات لمواجهة الخوف والتعامل معه وفق خطوات منهجية (التحكم في التنفس – طرد الشعور السلبي والأفكار الغامضة – ترديد الكلمات الشجاعة القائمة على الإيمان – التحرك الصحيح حسب متطلبات كل موقف – ترك التردد – التوكل على الله سبحانه فهو خير الحافظين – إغفال التعليقات السلبية المثبطة وعدم الاكتراث باستخفاف الأقران لأنها تقود إلى الإخفاق والشعور بالنقص والخوف).

الثقة بالنفس عند الأطفال

الثقة بالنفس تعني: قدرة الطفل على التعبيرات عن رأيه وعن ذاته وأفكاره وإنفعالاته دون حذف أو تردد. وهذا ويكتسب هذا المفهوم عن طريق التربية، فإذا كانت التربية تعتمد على إبداء الرأي والمشاركة الفعلية بالمنزل وتقدير فكره ورأيه، وعدم الإستهزاء به فإنه باستطاعته أن يكون أهلا للثقة وأن ينجح في حياته، فالتربية الأسرية هي البنية الأساسية الأولى التي تكسب الطفل السلوكيات الإيجابية المطلوبة لإحتكاكه فيما بعد بالبيئة الخارجية المحيطة به لأن الثقة بالنفس تكتسب في مراحل نمو الطفل المختلفة.

ومن الأمور المهمة التي تكسب الطفل الثقة بالنفس هي الحرية أي حرية التجريب وتأدية الأعمال بالطريقة التي يراها أي فيما يسمى في علم النفس بالتعلم عن طريق المحاولة والخطأ إلى أن يصل إلى نتيجة مرضية في أعماله وعدم الإعتماد على الغير فيجب على الآباء لإنتباه لهذه النقطة دون الخشية من أن يضر الطفل بنفسه لكي يصلوا به إلى الإعتماد عليه في توفير حاجاته بنفسه وتأدية شئون الخاصة مع الملاحظة والدعم والنصيحة والإشراف والرقابة لكي يصل معهم إلى النضج والشعور بالمسؤولية.

الثقة بالنفس والقدوة الحسنة:

تعتبر الثقة بالنفس صفة يكتسبها الطفل عن طريق إحتكاكه ببيئته الداخلية، وهي الأسرة ثم محيطة الخارجي ويكتسبها الطفل أولاً عن طريق الوالدين إذا إعتمدا على التربية السليمة وليس مجرد النصح، لأن التربية الكلامية التي تعتمد على النصح فقط دون وجود سلوكيات مرئية يستطيع من خلالها

عقل الطفل إستيعاب ما يتعلمه فلا يكون هناك داع للوعظ والألفاظ الجوفاء فيما نريد أن نعلمه لأبنائنا من سلوكيات صحيحة أداة تنتقل بسهولة من الأباء والمدرسين إلى الأطفال والتي تنتقل من خلالهم إلى غيرهم من الأطفال.

سلوك طفل يستوعبه ويقلده طفل آخر. ومن المعروف أن الطفل يعتمد على تقليد سلوكيات من هم أكبر منه وهم والده في معظم الأحيان، ومن يؤدى إلى تكامل الشخصية والشعور بالثقة والمسئولية. ويجب أن نعرف أن لدى الآباء نوعية من التربية لاكتساب أطفالهم الثقة بالنفس، وهذا يعتمد على هؤلاء الآباء في الصغر ومدى معرفتهم بالتربية الصحيحة، كما يعتمد على مستوى تعليم الآباء والأمهات ومنهم من ينمى الثقة عند الأطفال.

الأساليب التربوية السلبية التي تؤدى إلى عدم الثقة بالنفس عند الأطفال:

يجب على الأباء والأمهات أن يكونوا حريصين على كيفية التعامل مع أطفالهم لكى لا يقللوا ا الثقة بالنفس عند أطفالهم أو حتى أن لا يؤدى سلوكهم إلى عدم الثقة بالنفس عند الطفل، ومن الأساليب التربوية السلبية للطفل:

١ – الصراخ والزجر والضرب.

٢ - الحرص الزائد وعدم إعطاء أطفالهم حرية التعبير أو الإبتكار أو الإختيار.

٣– تكليف الأطفال بأعمال تفوق قدراتهم وعدم إحساس الطفل بالتقدير الكافي من الوالدين.

٤ - إختلاف طريقة تربية الطفل بين الأبوين (التدليل من طرف والقسوة من الطرف الأخر)

٥- الأساليب التربوية السليمة التي تؤدي إلى بناء الثقة بالنفس عند الأطفال:

التعامل مع الطفل يتم عن طريق التربية السليمة مبتدئة بالأسرة والتي يكتسبها الطفل في مراحل نموه المختلفة، **ويمكن الأساليب التربوية السليمة للطفل:**

١- إعطاء الطفل الفرصة للتعبير عن ذاته من خلال التجريب والمحاولة بعد الخطأ (المحاولة والخطأ) حتى أن يتعلم الطفل السلوكية الصحيحة بعد أن أخطأ أكثر من مرة فيها، ونتيجة المحاولة المستمرة يتم تصحيح السلوك غير المرغوب فيه إلى السلوك المرغوب، مثلاً تريد الأم أن تكسب طفلها المشاركة في الحديث مع الأسرة أو مع أصدقاء، تقوم بهذا السلوكيات تدريجيا مثلاً يقوم أفراد الأسرة بالحديث عن موضوع ما، تقوم الأم تدريجيا بالحديث مع الطفل، وهذا عن طريق طرح سؤال له لكي يشارك الطفل يقوم بالمحاولة في المشاركة ولكن بشكل بطئ إن كان رأيه عن موضوع المشاركة خطأ ثم يتعود الطفل أن يشارك أكثر دن خوف من وجود أشخاص معه وحوله، وهذه المشاركة تكسبه الثقة بالنفس لكي يستطيع الإعتماد علية في الكبر، لأننا أعطيناه الحرية الكامله في التعبير عن الرأى والمحاولة مع الكبار.

٢- التقدير السليم لإمكانيات الطفل وإنجازاته وأعماله

٣- تشجيع الطفل بصورة مستمرة علي أعماله الجيدة، وعدم عقابة بصورة شديدة عن أخطائه، لأن التشجيع المستمر للسلوك الجيد يؤدى إلى تدعيم هذه الصفة في نفس الطفل.

التدعيم لدى الطفل له جانبين:

أ- تدعيم إيجابي: وهو كثرة التشجيع والدعم اللفظي والمعنوي فإذا قام الطفل بأداء رأيه وإنجاز أعماله معتمداً على نفسه والمحاولة في تأدية الأعمال بشكل جيد، وإن صاحب هذا الكثير من الأخطاء فإننا نعمل على تثبيت الصفة التي نريدها في طفلنا.

ب- تدعيم سلبي: وهو العقاب اللفظي الخارجي والبدني وهذا يؤدي بالطفل إلى الخوف وتدعيم صفة التردد وتثبيتها في نفسه، فيصبح غير قادر على التعبير والابتكار.

٤ - إعطاء الطفل فرصة لتكوين علاقات مع من هم في مثل عمره

٥- إعطاء الطفل البيئة الأسرية السليمة وعدم طرح المشكلات الأسرية لعدم إدراك الطفل لأبعادها ونتائجها السلبية على سلوكهم.

٦- القدوة الحسنة التي يكتسبها الطفل تأتي أولاً من الأبوين ثم من محيطه الخارجي.

تكون الذات لدى الفرد و تنمو نتيجة للخبرات والنمو والتعلم والنضج. يميل سلوك الفرد المتزن إلى التحديد والتنسيق والتنظيم. تتكون الثقة بالنفس لدى الأطفال من خلال التنشئة الاجتماعية القائمة في البيئة التي يعيش فيها الفرد. لهذه البيئة ارتباط وثيق بمفهوم الذات لدى الفرد وتتضمن اتجاهات الفرد نحو نفسه. يكتسب الطفل اتجاهاته نحو ذاته عن طريق اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة كما يكتسبها عن طريق مقاومته والتغلب على المواقف الصعبة التي يتعرض لها. تحدد توقعات الفرد ودوافعه نمو الذات لديه، كما تؤثر تلك

التوقعات على إدراك الفرد للمواقف الجديدة التي يتعرض لها في حياته. يستطيع الفرد أن يشكل خبرات جديدة تنسجم مع مفهومه عن ذاته. تُفسر سلوكيات الفرد على أساس المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لديه. وتعتبر الذات بمثابة إدراك الفرد لنفسه وتقييمه لها. أضف إلى ذلك معتقداته حول نفسه والمحاولات الدائبة لرفع شأن تلك الذات والدفاع عنها. أما هدف الذات فهو التوافق مع البيئة الاجتماعية والثبات عليها.

يرتبط نمو الثقة بالنفس ارتباطا وثيقا مع نمو الفرد جسميا واجتماعيا. يكتسب الطفل الثقة بالبيئة وبالنفس خلال الأعوام الأولى من حياته عن طريق التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين. يجعل إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية البعيدة عن الغضب والخوف والتوتر والقلق الطفل يشعر بالأمن والاطمئنان. تتأثر التنشئة الاجتماعية بصحة الطفل أو عدمها، وذكائه وغبائه وانبساطه وانطوائه. فإن كان عليلا أو فاقدا لإحدى الحواس أو أكثر، أو كان لديه بعض النقص في النمو، تدفع تلك الظروف الأم إلى أن تركز اهتمامها على هذا الطفل لعطفها الشديد عليه وتساعده في جميع الأمور نظرا لشعورها بعجزه وحاجته إليها. هذا التطرف في المعاملة يؤدي بالطفل إلى أن يصبح معتمدا اعتمادا كليا على الأم. وبالتالي يصبح عديم الثقة بالنفس ويكون اتكالي على غيره. وقد يصبح أنانيا نتيجة لموقف الأم.

يتم تقوية الثقة بالنفس أو إضعافها عن طريق نوعية التنشئة الاجتماعية. عندما ينشأ الطفل في بيئة مملوءة بالثقة بالنفس يكون واثقا من نفسه معتمدا عليها لا يتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها. ويحاول أن يخلق مواقف جديدة للتعامل مع الآخرين من مختلف الأعمار والأجناس. للتفاعل الاجتماعي بين أفراد العائلة له أثر كبير على نمو شخصية الفرد. فإتاحة الفرصة

للطفل في التعبير عن شعوره وآرائه، وتلقي التشجيع من الوالدين في ممارسة نشاطه الحركي والفكري المستقل كثيرا ما يؤدي إلى تكوين الثقة بالنفس وتقويتها.

يحدث ضعف في الثقة بالنفس أو فقدانها منذ الطفولة بسبب النواهي المتعددة والمختلفة والانتقادات التي يتلقاها الطفل من الوالدين والكبار والإخوة الأكبر منه سنا. يتم ذلك بسبب جهلهم بقدرات الأطفال وتوقعاتهم العالية لتلك القدرات. يؤدي ذلك إلى فقدان احترام الذات وضعف الثقة بالنفس. عندما يشعر الفرد بأنه غير كفئ لمواجهة المواقف التي يجابهها. يؤدي شعور الفرد بعدم جدارته بحب الآخرين له، إلى فقدان الثقة بالنفس وبالآخرين و بالبيئة المحيطة به. ومن اجل منع خلق مثل تلك الحالات ينبغي أن نجعل سلوك الطفل معتمدا على المرونة والتلقائية وإبعاده عن الأساليب الدفاعية. وبذلك نساعده أن يكون قادرا على مواجهة القوى الداخلية والخارجية. يؤدي فرض القيود والاتجاهات المتناقضة نحو الخبرات التي يتلقاها الفرد من البيئة الاجتماعية إلى انحراف تكيفه للبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها. يشير ستشافر وشوفرين Shafer and Shifrin، (1872) إن هناك ثلاثة اتجاهات أساسية تتكون خلال التنشئة الاجتماعية.

وتلعب هذه الاتجاهات دورا مهما في تكوين الشخصية السوية هي ما يلي:

١ – الميل إلى التعاون كثيرا ما نلاحظ ميل الفرد منذ إلى التعاون فالطفلة تساعد أمها في الأعمال المنزلية والولد يساعد أباه في العناية بالحديقة أو بالسيارة وغير ذلك.

٢- الثقة بالنفس نلاحظ الطفل الصغير يحاول أن يحمل الأشياء التي أكبر من حجمه وأثقل من وزنه وهذا دليل على ثقته بنفسه.

٣- الحرية. يطلب الفرد الحرية منذ الصغر فعندما تقيد حركة الرضيع فإنه يتحدى ذلك وقد يلجأ إلى البكاء ويستمر هذا التحدي إلى الكبر كم من الأفراد ضحوا من أجل تلك الحرية

أما الجانب السلبي في الاتجاهات فإنه يتضمن الخوف والقلق و الإتكالية والعدوانية. عندما يصاحب العقاب حالات الخوف والقلق فإنه يؤدي بالفرد أن يكون مثقلا بالصراعات النفسية في كل مجالات الحياة المتنوعة. تلعب العلاقات الاجتماعية السليمة دورا مهما في تنمية الثقة بالنفس. و تساعد هذه الثقة بالنفس الفرد على ارتياد المجتمعات المختلفة بقلب قوي وخال من الخوف أو الوجل. كما يستطيع أن يتكيف مع المجتمعات الأخرى المختلفة، ويتوافق مع المواقف المتنوعة التي يتعرض لها. يعتمد تكيف الفرد وتوافقه مع البيئة على نسبة ذكائه وثقته بنفسه، فالفرد المتمتع بالذكاء والثقة العالية بالنفس، يكون سهل التوافق والتكيف مع المجتمعات المتباينة. ويسهل عليه تكوين علاقات اجتماعية وروابط اجتماعية مختلفة مع الأفراد في المجتمع.

تبدأ بوادر مشاعر الطفل بالكفاءة في الأعوام الأولى من حياته، ويظهر ذلك عندما يمارس قدراته النامية، عن طريق محاولاته الاستقلالية التي يرغب التمتع بها من خلال إشباع حاجاته البيولوجية بشكل منتظم ومتقن. يستمر هذا السلوك لدى الفرد مما يؤدي إلى تحقيق التكامل الاجتماعي ونتيجة لذلك تتكون الشخصية السوية.

يرى اريكسون (Erikson 1963) إن تطور النفس الاجتماعية يبدأ مبكرا في حياة الطفل، فإشباع حاجات الطفل الرئيسية في هذه المرحلة بما في ذلك حاجات الأمن والراحة والاطمئنان والطعام والشراب، يؤدي إلى تكوين مظاهر الثقة بالبيئة المحيطة به وبالعالم اجمع. إن عدم إشباع حاجات الطفل، وتعرضه للإحباط والتهديد والكف، يولد لدى الطفل الخوف والشك والتهديد وعدم الثقة بالآخرين، ويكون الطفل بالتالي عديم الثقة بنفسه.

علاقة الوالدين بعضهما البعض الآخر وبالطفل: تعتبر الأسرة مصدر إشباع حاجات الطفل النفسية والبيولوجية، فان شاع الاطمئنان والحب بين أفراد الأسرة الواحدة وخاصة بين الأم والأب فان هذا الاستقرار ينعكس على الطفل، ويؤدي به إلى إن يكون مستقرا في شخصيته وسلوكه الاجتماعي والنفسي. كما يؤدي بالتالي إلى حدوث التوازن والثقة بالنفس. أبدت الأبحاث التي أجريت على الجانحين بان السبب الأساس في جنوحهم هو فقدان الاستقرار العائلي. إن السلوك العدواني الذي يمارسه بعض الأطفال يرجع إلى العلاقة العدوانية القائمة بين الأم والأب. يميل الطفل إلى تقليد ما يراه من أنواع السلوك الذي يصدر عن الكبار المحيطين به.

من خلال الأسئلة الموجه إلى الانطوائيين توصلت إلى انهم جميعا كانت لديهم صعوبات مع آبائهم المتسلطين وإخوانهم الأكبر منهم سنا متفوقين في السيطرة عليهم كذلك كثرة الانتقاد من قبلهم بحيث جعل هولاء ينسحبون من الميدان الاجتماعي تدريجيا. ويؤدي هذا التراكم إلى الشعور بالنقص أو الانسحاب. لا يعترف بعضهم بذلك والبعض الأخر يعترف ويريد التخلص منه. يتم علاج تلك الحالات بفصل هولاء عن المصدر الذي يسبب لهم تلك الحالة.

قد صادفت حالة من الصعب السيطرة عليها وهي إن الشاب يفتخر بأخيه وكلما كانت لديه مشكلة يقول أخي يستطيع أن يقوم بذلك ولكن في داخله يريد التخلص من وضعه الذي هو فيه فاقترحت على الوالدين أن يفصلوا الشاب عن أخيه وشاءت الصدف أن يذهب إلى الخدمة العسكرية وأثناء تلك الخدمة مارس مع الجنود القسوة وكان يشعر بالراحة وشخصيته بدأت تتقوى والذي زاد في ذلك بأنه فقد من وزنه بحيث أصبح شكله وسيم ولكن عندما عاد من الخدمة العسكرية شاءت الصدف أن لا يحصل وظيفة أو عمل عندها عادت له الحالة السابقة وهي الشعور بالنقص وزيادة الوزن ومن هنا المنطلق نتوصل إلى أن السلطة العليا التي تتمثل في التسلط تؤدي إلى شعور الفرد بالنقص

تعتبر الثقة بالنفس من المواضيع الهامة للطفل والتي ينعكس تمتعه بها على مختلف جوانب حياته الشخصية والاجتماعية، وهي ترتبط بنظرته إلى ذاته وإحساسه بقيمته بين من هم حوله، ومن ثم التصرف بطريقة إيجابية أمام الآخرين باعتبار أنه يملك الكثير من مقومات النجاح التي تؤهله لأن يكون انساناً كاملاً في المجتمع، وإن انعدام هذه النظرة الايجابية إلى الذات تؤدي إلى سلوك مضطرب وغير متكيف مع البيئة المحيطة.

إن كيفية التعامل مع الطفل سواء من الأسرة أو المدرسة تساهم إما في تنمية الثقة بالنفس أو اقتلاعها من جذورها، فالتربية الصارمة والمتصيدة للأخطاء والتي تركز على جوانب الضعف تضعف الثقة بالنفس عند الطفل، أما طريقة التربية المبنية على الحوار مع الطفل وتفهم احتياجاته وإتاحة المجال له للتعبير عن ذاته وميوله واحترام وجهة نظره كلها تساعد على تنمية الثقة بالذات عنده.

إضافة إلى الألفاظ التي يصدرها الوالدين نحو الطفل والاستهزاء والسخرية منه ونعته بالعبارات السلبية مثل: (أنت لا تستطيع، فلان أفضل منك..، أنت غبي..)، وعدم إعطائه الفرصة في تحمل بعض المسؤوليات، والقيام بكل شيء عنه، وعدم الثقة بقدراته، وعدم إتاحة المجال له للمحاولة، وتهويل أخطائه والنظر إليها بعين مكبرة..

ونتيجة هذا التدني في مستوى الثقة بالذات، يشعر الطفل دائما بأن ليس لأعماله أي قيمة وانه سلبي نحو ما يقوم به من أعمال، ويشعره بأنه غير مؤهل للقيام بالكثير من الأعمال التي قد ينجح فيها سواه من الأطفال، وبجده يستسلم ويتنازل بسهولة عن آرائه، وقد يولد الأمر الكثير من المشاكل السلوكية مثل العنف والعدوان نحو الآخرين نتيجة أن لديه حاجات لكن لا يستطيع إشباعها أو تحقيقها، وقد يميل إلى العناد تعبيراً عن رفضه للوضع الذي هو فيه، والانعزال عن الآخرين، وتجنب المواقف التي تعرضه للإحراج والسخرية من الآخرين وبالتالي فقدان الكثير من الفرص الاجتماعية.

ومن أجل بناء الثقة بالذات ورفع مستواها لا بد من التركيز على جوانب القوة التي يمتلكها الطفل، واكتشاف قدراته وتبصيره بها، وتعزيزه على كل سلوك إيجابي يقوم به مهما كان صغيراً، ونعته بألفاظ إيجابية مثل: أنت قادر، بطل، ممتاز، ذكي..، وترك الألفاظ السلبية التي توجه له، وتعزيزه ومدحه أمام الآخرين، ومنح هذا الطفل الحب والمودة والعاطفة اللازمة له، والحنان والشعور معه، لأن كل ذلك يعتبر جزءاً هاماً من نموه الانفعالي والنفسي، وإتاحة المجال له للحديث بحرية عن مشاعره دون السخرية والاستهزاء منها مهما كانت، وتكليفه للقيام بمسؤوليات بسيطة في إطار الأسرة أو المدرسة، وثوابه على

أدائها، لتعزيز خبرات النجاح عنده، لأنه تعرض لخبرات فشل كثيرة في السابق، وبث الطموح في ذاته، وتشجيعه على ممارسة الأنشطة التي يحبها.

الأطفال يربطون شعورهم بالأهمية بمقدار الانتباه الذي يحصلون عليه من الآخرين و ذلك بشكل منتظم.

لقد اتفق الباحثون والمختصون في تقدير الذات على أنه تعزيز جميع أوجه الحياة وذلك من خلال تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته الشخصية والوفاء بمتطلبات علاقاته البين شخصية.

هناك ثلاثة طرق منزلية تسهم في تكوين تقدير الذات هي:-

*الحب والعاطفة غير المشروطين.

*وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق.

*إظهار قدر واضح من الاحترام للطفل.

لقد وُجِدَ أنّ استقبال أفعال الأطفال من قبل المحيطون بهم – في وقت مبكر من التعامل معهم مثل (بداية الكلام، بداية المشي، استخدام الحمام) بردود فعل إيجابية وبتشجيع، يجعلهم يكوّنونَ ثقة جيدة بأنفسهم.

ماهي أهم جوانب تنمية الثقة عند أطفالنا.

١-فتح الطريق المُيسر للأفعال الذاتية السابقة الذكر في (أولاً)

٢-أن يكون أول رد فعل لك عندما تلقاه الابتسامة مهما كان حاله و سلوكه، وأن تحرص على أن يبتسم هو لك عندما تلتقيان دائماً.

٣ بذل العطايا في الحاجيات غير الأساسية (هدايا – أجهزة – أدوات مدرسية – ألعاب)

٤–حسن التعامل مع طلبات الفرد التي لا تلبي له، وذلك بأن يبين له العذر في عدم إمكانية التلبية.

٥–السكوت عن أخطائه والتغاضي عن هفواته، مع تحيُّن الفرص المناسبة لتوجيهه وإعلامه بما يعينه على عدم تكرار تلك الأخطاء.

٦–حمايته من تعديات الآخرين، والوقوف بجانبه إذا تعرض لشيء من ذلك، ومن المهم أن يطلب منه التسامح في مقابلة أخطاء الآخرين، مع تذكيره بفضل العفو عن الناس، والصبر على ما يكره، وتعليمه أن لكل فرد نصيب من الأمور التي يكرهها، ولابد له أن يصبر عليها.

٧–منحه الحب قولاً: بأن يسمع كلمات الحب منك، وفعلاً: بأن يُمازح ويُضم ويُقبل ليشعر بأنه محبوب ومقبول ومُقدر بقيمة عالية لديك، ولدى الكبار غيرك.

٨–أن يُمْدَحَ حال فعلة لما يحسن، أو عند تجنبه مالا يحسن، فإن إمساكه عن الشر منقبة له، يجب أن يمدح عليها، و يُمْدَحَ كذلك عندما تسير أمور حياته الدراسية، أو علاقاته المنزلية، أو الاجتماعية في الحي بصورة طبيعية، أو جيدة، فإن هذا يُعَدُّ إنجازاً يجب أن يُمْدَحَ عليه.

٩– أن نبحث عن الأمور التي نتوقع أنه يستطيع إنجازها بنجاح، فنعمل على تكليفه بها، ثم نمدحه عليها.

١٠-أن تُسمع الزوار والأقرباء الثناء عليه بحضوره، مع الحذر من توبيخه أو لومه أمامهم.

أن تتعامل معه بصورة فردية ولا تربطه بأخواته، أي أجعل لكل أبن تعامل مستقل عن أخوته وذلك في جميع تعاملك معه فيما سبق، ولا تربط تعاملك مع أبنائك بإجراء موحد إلا عندما يتطلب الموقف ذلك، وليكن غالب التعامل معهم هو التعامل الفردي لأهمية ذلك في بناء الثقة الذاتية لكل منهم.

١١-تعويده على الفأل الحسن والتفاؤل في جميع أموره يفيد في المحافظة على ذاته قوية وإيجابية. الحياء له مساس بالتقدير للذات فصاحب التقييم العالي لذاته أميل للحياء من غيره فشجعه عليه. الصدق له أثر على تقوية الثقة بالذات فهو يزيد فرص الفرد في إثبات ذاته و قوتها واستقامتها. و الكذب عكس ذلك.

١٢-تعويده الإحسان للناس، لأن ذلك يترك في نفسه أثراً طيباً عن ذاته .

١٣-تجنب الإيذاء البدني والنفسي أو النيل منه بما يسوؤه إما بسبب غير مقنع ، أو بدون سبب (وهو الأسوأ).

يقول الخبراء: إن احترام الطفل لذاته يأتي نتيجة لعملية النمو التي تبدأ من حب الطفل لنفسه وترتقي لتصل إلى مرحلة تقييم أو معرفة قيمة الطفل لنفسه حتى يصل إلى شعوره وإيمانه بقدرته على حل ما يواجهه من صعاب وبدون هذه الثقة الداخلية بالنفس لدى الطفل لن يكون لديه أي شعور باحترام نفسه ويتبع ذلك عدم قدرته على اكتساب مهارات جديدة أو الاستفادة من أخطائه.

فعندما يقوم شخص بانتقاد الطفل أو سلوكياته فإنه يحس من داخله أنه غير صالح لأي شيء. ومن ثم فإنه يستسلم لأي أمر صعب من أول وهلة، وتقل ثقته في نفسه تدريجيا ويعتمد على رأي الآخرين في نفسه. وكثيرا ما يسأل: هل أنا ذكي؟ هل تحبني؟ وغيرها، وذلك لأنه لا يثق بنفسه!

في السابق كان أولياء الأمور يرون أن أفضل طريقة لبناء ثقة واحترام الطفل لذاته من خلال الثناء المستمر غير المحدد كأن تقول: "ما أجمل هذه البرج الذي بنيته" ولكن الآن يفضل الخبراء الثناء المحدد لبناء ثقة الطفل لذاته واحترامه لنفسه. كقولك لابنك: "لقد تعبت كثيراً في هذا البناء كما أنك أحسنت في وضع القطع الكبيرة أسفل المبنى.

إتباع طرق متدرجة مع تدرج عمر الطفل كالآتي:

*** من الولادة حتى سن ١٨ شهراً.**

الطفل في هذه المرحلة لم يكوّن صورة عن نفسه بعد، ولكن عقله يستطيع أن يلتقط بعض ما يدور حوله، فلو أحس طفلك بالراحة تجاه التعبير الذي يراه على وجه والديه فعندئذ يبدأ في تكوين شعور إيجابي في عالمه المحيط به وفي نفسه فإحساس طفلك بابتسامتك الحانية له وكذلك مراوغته بالكلام وردك على كلامه غير المفهوم وكأنك تتحدثين إليه يشعره بقيمته ويؤكد له أن المحيطين به يرونه مهماً ومن ثم فإنه يقول لنفسه: "أمي تحبني، أنا شخصية مهمة" لا بد أن أكون طفلاً جيداً. وهذه الطريقة تسمى "طريقة المرآة العاكسة" وذلك لتجاوبه مع شعورك الحاني معه، وفي بعض الأحيان يسمى (التواصل) لأنه عندما يضحك فأنت تضحكين مما يؤكد شعوره بالسعادة.

أما الطفل الذي يتجاهله الوالدان ولا يتجاوبان مع كلامه وحركاته ويبكي وحيداً فإنه يحس بعدم الحب وعدم الأمان، وعليه فإنه لا يحب أن يكون طفلاً جيداً. وهذا معناه أن مرحلة بناء احترام الذات لطفلك في مثل هذه المرحلة السنية يعتمد على الوقت الذي تقضيه مع طفلك بالضحك والابتسام والنظر إليه وغيرها من الأساليب.

*من ١٨ شهرا – ٣ سنوات

في هذه المرحلة يرى الطفل أنه ما دام الأب حسن الأخلاق فلابد أن يكون هو كذلك، وما دام الأب قد صنع جواً من الحب فلابد أن الطفل سوف يحبه. وفي هذه المرحلة نجد أن الطفل يستطيع أن يفعل الكثير بنفسه ولكن بالطبع ليس كل ما يفعله الطفل مقبولا من الوالدين. ولكن كيف تستطيعين أن تجعلي طفلك يحس بقيمة ذاته وفي نفس الوقت تعدّلي من بعض سلوكياته السلبية مع ملاحظة أن شعور الطفل بذاته ما زال في طور النمو مثلاً. فأنت محتاجة إلى أن تشعريه بأنه إنسان جيد ولكن السلوك هو السيء!!

في هذه الحالة عليك بتعميم أوامرك له كأن تقولي: "في المنزل لا ينبغي لأحد أن يسب الآخرين" بدلاً من "لقد رأيتك تشتم أختك الصغيرة" وهذا يجعل الطفل يفهم أنه ليس شخصاً سيئاً وإنما سلوكه هو السيئ. كما أن هذا الأسلوب يجعلك تتجنبي أسلوب اللغة المحبطة لطفلك كقولك له: "يا بني أنت الآن كبير ويجب أن تقضي حاجتك في دورة المياه" بدلاً من قولك: "الأطفال فقط هم الذين يفعلونها على أنفسهم ."

كما يجب أن تلاحظي أن هذه المرحلة السنية هي بداية بعض العواطف كالغضب والحسد والانفعال والتي قد تؤدي إلى بعض السلوكيات الخطيرة كالاندفاعية والبكاء بصوت مرتفع ولكن ما دام الطفل يرى منك المساعدة والدعم العاطفي مهما كانت حالته النفسية فإنه يزيد من شعوره باحترام نفسه.

*من ٣ – ٦ سنوات

في هذه المرحلة يتسع العالم المحيط بطفلك وتزداد حاجته للشعور بالأمان والثقة بالنفس ولكن دون دعم من الوالدين – فاكتساب بعض المهارات يساعده في اكتساب هذه الثقة كرمي الكرة والعد وفهم الكلمات. فطفلك يطور شعوراً متزايداً بالثقة في النفس وبالكفاءة الشخصية. فمثلاً لو أن طفلك قابلته مشاكل عند تثبيت زر فيجب أن تمدحي عمله وتقولي له: إنه بالفعل عمل شاق بدلاً من أن قولك: "ليس بهذه الطريقة. ألا تسمع، وعند تكرار المشكلة تستدع أخاه أو أخته الكبرى لتساعده!

وهناك علاقة بين إنجاز الطفل وثقته بنفسه. فكلما زادت قدرة الطفل على إنجاز الأشياء كلما زادت ثقته واحترامه لذاته وانخراطه مع أقرانه في اللعب والمشاركة. ولكن ذلك قد يؤدي في الوقت نفسه إلى اهتزاز هذه الثقة. فمثلاً قد يرى طفلك الرسم الذي أنجزه زميله أجمل من رسمه. فلا بد عندئذ أن تعالجي الأمر بسرعة وتؤكدي ثقته بنفسه. كأن تقولي له: "إن أباه يساعده في رسمه" أو "أنك جيد ومتفوق في أشياء كثيرة كركوب الدراجات أما هو فما زال يتعلم". وبالتالي يستطيع طفلك أن يدرك أن الإنسان قد يكون موهوباً في شيء ولا يحسن شيئاً آخر، مما يشعره بالراحة وعدم القلق.

*من ٦ – ٩ سنوات:

في هذه المرحلة "ترتبط ثقة طفلك بنفسه بمدى تقدمه دراسياً لأنه يعيش في بيئة دراسية. ولو حدثت مشكلة دراسية مع ابنك وفشل في الحصول على درجة عالية فيجب عليك أن تمدحي المجهود الذي يقوم به في المذاكرة فذلك يدعم ثقته بنفسه كما يمكنك أيضاً أن تدعمي ثقته بنفسه بتشجيعه وتوضيح أهمية المواد غير الأكاديمية التي يقوم بها كالرسم وألعاب القوى. بمعنى أنك تقيمي إيجابياً كل الأنشطة التي يقوم بها طفلك حتى ولو كانت غير دراسية.

كما يمكنك أن تغرسي فيه فكرة أن الذكاء الدراسي ليس هو السبيل الوحيد للنجاح فالطفل ذو الذكاء الجيد قد يصبح في أحد الأيام عالماً نفسياً. والطفل الذي يتمتع بمهارات مرئية كحدة الإبصار فإنه قد يكون مستقبلاً مهندساً معمارياً أو طياراً.. وهكذا.

وإن كان ابنك متفوقاً دراسياً فيجب أن تتأكدي من أنه متفوق في الجوانب الأخرى مثل الصداقة والرسم والرياضة وغيرها. وكذلك تؤكدي لطفلك أن المجهود المبذولة من قبله لا تقل أهمية عن النتائج. كما أن النجاح في المواد غير الدراسية لا يقل أهمية عن النجاح الدراسي.

*من ٩ – ١٢ سنة (مرحلة الأقران).

في هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى مساندة أقرانه لدعم ثقته بنفسه أما عهد الوالدين فقد ولى ورحل. والطفل بلا أصدقاء في هذه المرحلة طفل حزين وبالتالي من الصعب الحفاظ على ثقته بنفسه. ولكن هذا لا يعني أن يكون

اجتماعياً لدرجة كبيرة جداً ولكنه يحتاج إلى مصادقة واحد أو اثنين على الأقل من الأقران. ولو واجه طفلك مشكلة عدم القدرة على تكوين صداقات داخل المدرسة فحاولي أن يكون له صداقات خارجها من نطاق المجتمع كحلقة تحفيظ القرآن أو جماعة الكشافة. ولكن طفلك قد يتعرض للطرد من قبل جماعة الأقران فيترك ذلك أثراً نفسياً سيئاً في نفسه حيث أن الصداقة بين الأطفال في هذه السن تتفكك بسرعة كما تتكون بسرعة أيضاً.

لكن المهم هو الإدراك أن جماعة الأقران تبعث على الثقة والراحة لدى القرين إذا أحسن اختيارها.

هناك حقيقة لا ينكرها أحد وهي أنه لا أحد يحس بالرضا عن نفسه طول حياته لأنه قد يعترينا بعض الشعور بعدم احترام الذات ولو مرة في العمر حتى وإن لم تعترف بذلك. لكن الطفل الذي يحس بالحب والحنان والتشجيع لذاته وللمجهود الذي يبذله والإنجازات التي يحققها هو طفل يستطيع أن يقدر ذاته ويظل هكذا من الطفولة حتى البلوغ ويمكنه أن يتجاوز أي شعور يعتريه بعدم الثقة في نفسه في أي مرحلة عمرية.

طرق تعزيز ثقة الطفل بنفسه.

١. عانقي طفلك بحنان كل يوم.

٢. أنصتي لحديث ابنك بكل حواسك فلا تقاطعيه حتى ينتهي من نفسه.

٣. علمي أبنك الطرق الإيجابية كي يتغلب على التوتر ويحافظ على هدوئه

٤. اجعلي أطفالك يحكون لك عن أحلامهم السيئة أو الكوابيس التي تنتابهم

٥. لا تحضر بعض الأعمال لإنجازها في البيت لأن ذلك سيترك لدى أسرتك انطباعاً بأن عملك أهم منهم

٦. حاولي أن تحيطي لمستوى إدراك طفلك من وقت إلى آخر و اضحكي على النكات التي يلقيها طفلك

٧. اشتري لأبنك هدايا متساوية القيمة حتى لا يشعروا بالتفرقة

٨. إذا أخبرك أبنك بأحد أسراره فلا تفش هذا السر

٩. أجعل طفلك يجهز حقيبته بنفسه عند ذهابكما إلى إحدى الرحلات معاً

١٠. احرصي على حضور مجالس المدرسة لابنتك.

١١. اسمحي لابنتك بالعمل معك في المطبخ

١٢. عودي ابنك على التوفير امنحه صندوقاً خاصاً يضع به مقتنياته الخاصة وأعطه المفتاح

١٣. دعي طفلك يقوم بزخرفة باب حجرته كطريقة للتعبير عن تفرده

١٤. علمي طفلك الحرص على الدقة فيما يقوم به من مهام

١٥. إذا كان هناك شيأ هاماً سوف يحدث للأسرة سواء كان خيراً أم شراً فلا تنتظري حتى اللحظة الأخيرة حتى تخبر طفلك فسوف يشعر حينئذ بأنك لم تضعه في الحسبان

١٦. لا تستخف بالأمر عندما يصطدم ابنك مع طفل أخر

١٧. أكدي على أهمية التعليم في تحقيق حياة ناجحة مليئة بالإنجازات

١٨. عندما تمر العائلة بضائقة مالية اسمحي لطفلك أن يقدم مقترحاته لتقليل نفقاته لأن ذلك سيشعره بالمسئولية.

* أسباب فقدان الثقة بالنفس

- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بان من حولك يركزون على ضعفك ويرتقبون كل حركه غير طبيعيه تقوم بها.

- الخوف والقلق بان يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لايواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار.

- إحساسك بأنك ضعيف ولايمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين وتشعر بان ذاتك لاشيء يميزها وغالبا من يعانى هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنسان حقير.

- عليك أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرار عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل (أنا فاشل، أنا غبي) فهي تشكل خطرا كبيرا على النفس وتحطمها.

تعزيز الثقة بالذات

- استبدل الكلمات السيئة التي اعتدت على إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية

- أقنع نفسك مع الترديد بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك

- اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقاً إنسان ذا ثقة عالية لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك وإن ربيت أفكار سلبية في عقلك أصبحت إنسان سلبي وإن ربيت أفكار ايجابية فستصبح حتماً إنسان ايجابي له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

- يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها بل ان تحب نفسك وتعرج بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.

- ويجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثاً أو قديماً ولا تكن مرهف الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور تأقلم مع من ينتقدك وقل رحم الله امرئ أهدى إلي عيوبي

ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك هذه مغالطة احذر منها أخي كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يقود للشعور بالنقص وأن كل من يوجه لي انتقاد هو عدوٌ

- لاتقارن بينك وبين الآخرين لكل إنسان مميزاته التي تميزه عن الآخرين

- وهنا نقطة مهمة ألا وهي التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك (والافتخار لا يعني الغرور) فكر بعمل كل ما يعجبك ويستهويك ولا تسرف في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم لا تهتم ولا تعطي الآخرين أكبر من أحجامهم عليك أن ترضي نفسك بعد رضى الله وما دمت أ تعمل ما لم يحرمه الله فثق بأنك تسير في الطريق المستقيم ولا تلتفت للآخرين.

- أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفتقدون في الحقيقة المثال والقدوة الحسنة التي يجب أن يقتدوا فيها حق الإقتداء ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم أسوة حسنة وأمثلة عظيمة عليك أن تقرأ هذه السير وتدرسها وتتعمق بها وتقتفي أثرها حتى تكوّن شخصية إسلامية قوية ذات ثقة كبيرة بذاتها قادرة على مواجهة الظروف الصعبة القاسية.

- وعليك من اللحظة أن تتذكر جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك البحر وحاول أن لا تعرف لها طريقاً تذكر نجاحاتك وإبداعاتك وتجنب تذكر كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم ثقتك بذاتك كالفشل أو الضعف.

- أعط نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل اقبل بالتحدي وقلها صريحة لزميلك أو صديقك " سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى " ولا تعتذر أبداً عن المنافسة مهما كانت ومهما مررت بفشل سابق بها تجنب قول أنا لست كفءً لهذه المنافسة أو إني لست بارعاً في هذه الصنعة بل توكل على الله عز وجل واقتحم وحاول بكل ثقة حينها أضمن لك بأنك ستنجح بالتأكيد.

- افعل ما تراه صعباً لك تجد كل الدروب فتحت لك فتش عن كل ما يخيفك واقتحمه ستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له

- حاول أن تكون إنسان فاعل ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة أبرز إبداعاتك ولا تخفيها أبداً حتى لو واجهت انتقاداً من أحد فحتماً ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك.

- عند كل مجلس حاول أن يكون لك وجود وحاور وناقش مرة تلو الأخرى سوف تعتاد وسيصبح الحديث بعدها أمراً يسراً.

- مساعدتك للآخرين تعزز ثقتك بنفسك الظهور بمظهر حسن لائق يعزز من ثقتك بنفسك فلا تهمل ذاتك فتهملك.

- القرآن فيه شفاء فالزمه ولا تحيد عنه واتبعه وتوكل على الله في كل أمر واعلم بأن الله بيده كل شيء فلا داعي للقلق من المستقبل أو الهلع من الحاضر فكل هذا لو اجتمع على قلب مؤمن ما هز في جسده شعرة وهذا دأب المؤمن وحاله في كل زمان ومكان.... هادئ البال.... مطمئنا لجنب الله، متوكل على الحي الذي لا يموت... مرطباً لسانه بذكر الله (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

أي ثقة بالنفس نريد ؟!

إنها ليست ثقة: (جنون العظمة والكبرياء)..!!

وليست هي ثقة الحول والقوة.. !!

ولكن هي: الثقة بالنفس التي تجعلك قادراً على ممارسة الحياة السعيدة - نفسياً وسلوكياً - على نور من الوحي والهدى.

تنمية ثقة الطفل بنفسه..

فالطفل الحيي الذي يستحي مما يُستحيا منه لكونه يخالف أدباً أو قيمة شعوريّة عند الطفل فهذا مما يُحمد له ولأهله.

لكن الذي يحدث أن بعض الأطفال يخجلون من المواجهة لارتباط ذلك عندهم ربما بالسخرية أو ضحك الآخرين عليهم..

هكذا أغلب الأطفال يخجلون.. !!والخجل ناشئ عن تصوّر سابق..

لكن من الجميل أن نبني في تصوّرات أطفالنا (الحياء) وما هي الأشياء التي ينبغي أن يستحي منها الإنسان بالطريقة التي تقرّب المعنى لهم ويزرع ذلك في نفوسهم..

الثقة في الطفل تُزرع بالتشجيع والتحفيز وعدم التحقير أو التبكيت..

كان صلى الله عليه وسلم يقبّل الأطفال، ويمازحهم، ويرفع من معنوياتهم: " إن ابني هذا سيد "، ويُشعرهم بوجودهم فقد كان صلى الله عليه وسلم ينزل من على منبره ليحمل الحسن أو الحسين، وقد كان صلى الله عليه وسلم يدلع لسانه للحسن رضي الله عنه فيبش إليه..

كل هذه السلوكيات معهم مما تشعرهم بقيمة أنفسهم، ويزيد فيهم عامل الثبات والمواجهة والثقة..

بمثل هذه الطريقة نزرع في نفوس أطفالنا عدم الشعور بأهميتهم أو وجودهم إلاّ من خلال هذه (الأوامر)..

لا شيء أكثر من:

– التشجيع والتحفيز.

– الاهتمام والمساعدة.

يبني الثقة في نفس الطفل.

ما يساعدك في زرع الثقة القيام بهذه التصرفات..

١. امدح طفلك أمام الغير.

٢. لا تجعله ينتقد نفسه.

٣. قل له(لو سمحت) و(شكرا).

٤. عامله كطفل واجعله يعيش طفولته.

٥. ساعده في اتخاذ القرار بنفسه..

٦. علمه السباحة.

٧. اجعله ضيف الشرف في إحدى المناسبات.

٨. اسأله عن رأيه, وخذ رأيه في أمر من الأمور.

٩. اجعل له ركنا في المنزل لأعماله واكتب اسمه على إنجازاته.

١٠. ساعده في كسب الصداقات, فان الأطفال هذه الأيام لا يعرفون كيف يختارون أصدقائهم.

١١. اجعله يشعر بأهميته ومكانته وأن له قدرات وهبها الله له.

١٢. علمه أن يصلي معك واغرس فيه مبادئ الإيمان بالله.

١٣. علمه مهارات إبداء الرأي والتقديم وكيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس.

١٤. علمه كيف يقراء التعليمات ويتبعها.

١٥. علمه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها.

١٦. علمه مهارة الإسعافات الأولية.

تؤكد على طرق مؤلية التي تسهم في تكوين تقدير الذات هي:-

- الحب والعاطفة غير المشروطين.

- وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق.

- إظهار قدر واضح من الاحترام للطفل.

الأسرة والطفل في العصر الحديث

لقد تغيرت قواعد اللعبة فالكثيرمن الاسر في عصرنا الحديث فقد حلت قيم وادابجديدة، تخلخلت الاسرة وتراجعت الروابط الاجتماعية بين افرادها. ويمكن أنْ ننظر الى زاوية من هذا التغيير في العلاقة بين الوالدين والابناء، كانت للأب حتى وقت قريب سلطة مطلقة في البيت وكانت له صولة وهيبة اذا دخل سكنت الحركات وخشعت الاصوات يحدثه الأبناء في أدب وتواضع يحسبون الحساب قبل أن تخرج الكلمة وقبل أن ترتفع الضحكة وإذا دخلوا أو خرجوا قدموا الوالد والأكبر فالأصغر، يجتمعون حول الاب والام اجتماع زغب العصافير حول العش لايقطعون برأي قبل أنْ يستشار الاب وتستأذن الام ويعدون ذلك سبيلاً من سبل البر وحقاً من حقوق الأب ووسيلة لإرضاء الأم.

لقد ازدادت سلطة الابناء وتراجعت سطوة الآباء وإن كثيراً من الآباء اليوم يسعون إلى مرضاة أبنائهم مع تسخط الأبناء أو تمردهم على السلطة الأبوية ولهم سلسلة من المطالب لا تنتهي.

وتراجعت الآداب التي كان يلتزمها بعض ابناء الاجيال السابقة في الحديث والجلوس والاستئذان وغير ذلك من شؤون الحياة.

ويبدو أن ذلك ناتج عن دخول عوامل جديدة في التأثير على الابناء فلم يعد الأب هوالنموذج الاعلى أو القدوة والمثل المؤثر في السلوك. ولم تعد الاسرة هي مصدورة التلقي للافكار والمبادئ والقيم.

هذا فضلاً عن طبيعة العصر الذي يدفع الى التشتت لا الاجتماع، إن ايقاع الحياة السريع والعولمة والاتصالات جعلت من العالم قرية صغيرة بفضل التقدّم في وسائل الإعلام الحديثة مما دفع الأبناء للإطلاع على أنماط السلوك في الأمم الأخرى مما أدى الى كثير من التغيير في العلاقات الأسرية تغيّر في بعض جوانبه ايجابيات ولكنه لا يخلو من الكثير الكثير من السلبيات.

أنت ومالك.. لأبيك.

جمعتني به جلسة دار فيها موضوع الأولاد في هذا الزمان وكيف كان الأب قبل عقود من الزمن يعلم أولاده وهو يرجو أن يكونوا عوناً له في الحياة ثم تغيرت الأحوال فصار الأب لا يستطيع أن ينقطع عن مساعدة أبنه حتى بعد تخرجه وحصوله على الشهادة الجامعية وعمله.

فالاحوال الاقتصادية في كثير من البلاد العربية والاسلامية لا تعين على الاستقلال الاقتصادي للشباب الابعد سنين طويلة، ولو وقف الامر عن هذا الحد لكان هيناً ذلك أنّ الوالدين يبتدران نفسيهما لأولادهما ويقدمان العطاء بلا حدود وفي كثير الاحيان بلا انتظار الجزاء أو شكور إلا من كلمة طيبة أو اعتراف بالجميل أو طاعة في المعروف.

حدثني ذلك الصديق عن بعض حاله فهو يعمل في أحدى دول الخليج منفرداً عن أسرته التي تقيم في بلد عربي آخر وهو يعمل في اكثر من مجال

ليوفرلهم الحياة الكريمة وها هو ابنه صيدلي وابنته طبية وأبنه الآخر طالب في الجامعة وابناء اخرون على الطريق، أعان ابنته في تجهيز عيادتها الخاصة، وأعان ابنه في شراء صيدلية، ونظر الى مستقبله، فابنته في طريقها إلى الزواج، فماذا عن نصيبه في العيادة؟ وأبنه مقبل على الزواج،فماذا عن نصيبه في الصيدلية ؟

لم يجد حرجاً في أنْ يكتب بينه وبين ابنته عقد يثبت به حقه في عيادتها وعرض على ابنه ان يجعله شريكاً في الصيدلية فرفض الابن ووجد نفسه مضطراً إلى أن يكتب عقد آخر بينه وبين أبنه.

وقال له: يابني: أنت اليوم أعزب وغداً ستتزوج وإذا ما عدت إلى بلدي ولم أجد مورداً يا بني إن طلبت منك مبلغاً من المال أعطيتني اول مرة ثم اذا طلبت ثانية نظرت الي نظرة لا أحبها واذا طلبت منك الثالثة ستردني، ولذلك لابد من أن أحفظ حقي في مالي، وأعينك على بناء حياتك.

استمعت اليه وانا اقول لقد انقلب القانون النبوي فليس الولد وماله لأبيه بل الأب وماله لأولاده.

دور الأب في حياة أولاده.

الأب والأم كأي رجل وامرأة يختلفان تماماً في طريقة تفكيرهما وتصرفاتهما ازاء اي موقف يقابلهما.

فالرجل يفكر في الأهداف أولاً ما هي المهام التي يجب ان يقوم بها؟ وبالتالي فإن أقامته لأي علاقة مع شخص ما تتحدد وتتيجة للهدف الذي يريده، فالمرأة تريد ان تحقق هدفها بالاهتمام بمن حولها بالدرجة الاولى على عكس الرجل فان اختياره في علاقاته بمن حوله دائما ما تخدم تحقيق اهدافه.

وكما أن الاب والام مختلفان في طريقة تفكيرهما فانهما يختلفان في نوعية وكيفية تأثيرهما في ابنتهما، نبدأ بدور الاب فمن لحظة الولادة تحتاج البنت لأبيها كمصدر للأمان والثقة والتحدي والسلطة والقوة وعالم العمل والمال وتوازن العلاقات وتحمل المسؤولية والمخاطرة وتقييم الذات وهذا يحتاج الى اقترانها منه بصورة كبيرة وقديماً كانت علاقة الأبنة بأبيها تحدد بصورة رسمية فكان يسمح لها أن تجلس معه لحظات محدودة بعد أن يكون قد عاد من عمله منهكاً وأخذ قسطاً من الراحة فتأتي لتقدم له التحية وهي في أبهى ملابسها ثم تبتعد من جديد، وكانت الامور تفضل هذه الطريقة لتظل للاب هيبة وسلطة فتخشاه الفتاة، أما الآن فقد اكتشف الآباء أن هذه الوسيلة تسرق من الابنة احساسها بالامان ويفقد الاب قدرته على ان يسرسها وليس هذا فقط بل إنَّ ذلك يؤثر في علاقتها مع أي رجل فيما بعد وكلما ابتعد الأب عن ابنته كان همها الاول لفت انتباهه بجياء وطرق غير مباشرة.

يقول احد الآباء: اكتشفت مكاناً رائعاً على الشاطئ كنت اذهب هناك مصطحباً أبنتي اقرأ في كتاب واتركها لتلعب في الرمال وكانت تنادي لأنظر الى ما تفعله فكنت أومئ برأسي ثم اعود للقراءة ولكنني تنبهت الى صوتها الذي يزداد اصراراً فتركت الكتاب جانباً وشاركتها الحفرة ببناء قلعة رملية عالية وبعد ساعة نظرت الى ابنتي فوجدت وجهها وعينيها تشعان سعادة.

هذا الأب اخطأ في البداية فالابنة عندما كانت تذهب معه الى البحر كانت تظن انها ستحظى باهتمام والدها الكامل ولكنها لاحقا شعرت أنه موجود بجسمه فقط، وهذا يشعرها أنها ذات اهمية وتتساءل لماذا فقد اهتمامه بي؟ وكيف أكسبه من جديد؟ وما الذي علي ان أغيره في نفسي ؟ وبالتأكيد هذه

التساؤلات تقود الفتاة لعدم الثقة بنفسها وهي المشكلة الأكثر انتشاراً بين الفتيات والتي تبدأ بالظهور مبكراً تبعاً لنوعية العلاقة بين الأب والأبنة.

فدور الأب في حياة ابنته ضروري وعلية أنْ يعدل في التربية بين الجنسين فيكفي أن الابنة اذا احسنت تربيتها كانت لك ستراً من النار وتحاجج الابنة الصالحة ربها وتقول ربي احسن تربيتي.

أساسيات الأسرة السعيدة:

١-التفاهم ما بين الزوجين هو أساس نجاح العملية التربوية وحل الخلافات بعيداً عن الأولاد.

٢-تطبيق أساليب التربية الحديثة معتمدين على الشرع القويم.

٣-التوجية المستمر القائم على الحوار والإقناع.

٤ -التوازن بين المكافأة والعقاب (التعزيز والتحريم) مع بيان سبب كل واحدة.

٥-تلقين الأبناء عبارات تخفف من الأسلوب العصبي قائمة على الأدب والاحترام مثل:- لو سمحت – أرجو منك – من فضلك.

٦-إعطاء الأطفال قسطاً من الاستقلالية والحرية المتابعة وتحقيق الذات وواجب اتجاه أسرته واحترام رأيه والمشاورة له والمشاركة الفاعلة له.

٧-استخدام الضرب للتأديب دون الإيذاء مع بيان السبب.

٨-مشاركة الابناء في اللعب والتقرّب منهم ومحاورتهم.

٩-اجتماع عائلي لتحدث عن أمور الدراسة والمنزل وبناء الخطط المستقبلية.

١٠-زرع الوازع الديني في قلوب الأطفال والحرص على تحفيظهم القرآن والأدعية.

١١-مشاركتهم في مشاريعهم ورحلاتهم والحرص على أن تكون موجهاً بأسلوب الحوار والإقناع.

فن التعامل الأسري:

جهل المرء ببعض الأمور قد يمنعه من محاولة تغيير نفسه للأفضل والجهل ليس المشكلة لأنه متى تعلم المرء الطريق والاسلوب الذي يستطيع به التغيير سينفذ ما تعلمه.

هناك أربعة أسباب تمكنك من تغيير نفسك.

١-العلم — ضد الجهل.

٢-الإرادة والعزيمة — ضد اليأس والإحباط.

٣-الإيمان بالله — ضد الاستسلام والخنوع.

٤-تحمل الأمانة والمسؤولية — ضد الإهمال واللامبالاة.

١ – العلم

اذا تعلمت الام ان التجاهل في حالة الشجار مع ابنتها سيحل المشكلة لأنه بالتجاهل سيختفي الاثارة في الموقف وبالتالي تخمد نار الشجار لأنه لا وقود لها فان الام هنا تكون قد تعلمت مهارة مكنتها من الحصول على نتائج فورية متمثلة في انهاء الشجار.

٢- الإرادة والعزيمة.

إن التغيير نحو الافضل ينبع من الداخل ويتمثل في ضعف العزيمة والارادة فعند تغيير أسلوب الزوجة مع زوجها نحو الأفضل بحيث يقوم على الطاعة والاحترام فان ذلك سيؤدي الى نتائج أفضل المهم أنّ التغيير ينبع من الداخل ومحاسبة النفس واحترام الذات، والتنازل لله سبحانه.

٣- الإيمان بالله يقوي العزيمة.

فضعف العزيمة علاجها الايمان بالله، فالمؤمن القوي تقوى عزيمته وارادته، فثقتك بالله تعالى، وان الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، سيدفعك لأن تحاول التغيير بأمانة ويكون ضميرك الحكم، فأنت تفعل ما استطعت وترك النتائج في يدي الله عزوجل وكذلك ثقة ن الله لا يضيع أجرك، وهذا الإيمان هو المقوي الوحيد للعزيمة والارادة.

وديننا الاسلامي مليء بالطرق والاخلاق والاساليب التي تساعدنا في ذلك، ولكن للأسف كثير من الاباء لا يطبقون ذلك ولا يراعون الله في ابنائهم.

٤- الأبناء – مسؤولية وأمانة.

الأبناء مسؤولية وأمانة في اعناقنا سنحاسب على طرق تربيتنا لهم، ولا نحاسب على تصرفاتهم ونتائجها،ولكن من المؤسف أن نرى بعض الأباء المسلمين يفرطون في تلك الامانة، فيعاملون ابناءهم بطريقة سيئة بالرغم من أن الدين الاسلامي ثري بالمعاملات الحسنة وطرق التربية والمبادئ الاسلامية الطيبة ولنا في رسول الله والانبياء والصحابة القدوة الحسنة.

لنحدد الجوانب الايجابية في المعاملات والسلوكيات والتصرفات فنداوم عليها ثم ننظر الى الجوانب السلبية ونقاط الضعف لنصلح منها ما استطعنا.

أمور أساسية في التعامل مع طفلك وأنت تمارس التربية الحديثة.

١- التشجيع وعدم توقع الكمال من الطفل.

٢- الحرص على أنْ يكون دافعنا للتقدّم هو مرضاة رب العالمين وليس للتفوّق على الأقران فهدفنا هو الصلاح وليس العلو في الأرض.

٣- الخطأ وسيلة مفيدة للتعلم فالخطأ لا يعني الفشل.

٤- لا يمكن تحاشي الأخطاء في اغلب الحالات والمهم كيف نتصرف بعد وقوع الخطأ تبعا لما يرضي الله ورسوله، قال رسول (صلى الله عليه وسلم): كل ابن آدم خطاء وخير الخطاءين التوابون.

٥- من الضروري أن نعرف حدود قدرتنا وواجباتنا ولا نأخذ على عاتقنا إصلاح كل شيء في آن واحد، فخير العمل أدومه وإن قل.

٦- حسن الظن بالله لمواجهة التحديات في الحياة الصحية.

سعادة ابنك من خلال حوارات مشتركة.

أن هناك خمسة أنواع للحوارات تحدد سعادة ابنك أو تعاسته.

١- الأوامر، متى تستخدم الأوامر؟

أ- عند ميعاد النوم .

ب- الدراسة .

ج- الأمور التي لا يوجد فيها وجهات نظر .

د- في الامور الخطرة.

وعليك أن تحرص انّ تكون هذه الأوامر بصورة حسنة يتقبلها الابن.

٢- التوجيه، متى تستخدم التوجيه؟

عند التنبيه: يمر بالابن كثير من المخاطر المتعلقة بالدراسة والحياة الشخصية والاصدقاء وهنا لا مانع من التوجيه بجمل قصيرة.

عند التصحيح: عندما يخطئ الابن في السلوك بلفظة أو حركة تستخدم التوجيه.

ج- عند النصح سواء كان مباشراً أو غير مباشر ويمكن النصح المباشر لمن هو في عمر الخامسة الى التاسعة لكن بعد التاسعة نستخدم التلميح والتنويه.

٣- التعاطف: والتعاطف له شقان.

١- مشاعر بلا حقيقة.

٢- حقيقة بلا مشاعر.

اذا أتى الطفل شاكياً وباكياً من مدرّسة الذي عاقبه فان أمه تحضنه وتبدأ في لوم المدرّس دون أنْ تسمع الحقيقة وتتوعد أنها ستذهب لتؤدب هذا المدرّس وهذا التعاطف سلبي.

وعندما يكون التعاطف فقط حقيقة دون مشاعر تستمع الأم للحقيقة دون أن تشارك الأبن أي مشاعر لا بالإيجاب ولا بالسلب وهذا النوع أيضا تعاطف سلبي.

متى يكون التعاطف ايجابيا؟

عندما تخفف بتعاطفك الضغط النفسي عن الابن يكون تعاطفك ايجابياً ويحتاج هذا منك استيعاب الموقف والاستماع الى ملابسات الحادثة وطرح الحلول التي من شأنها أنْ تخفف من هذا الضغط النفسي.

ويمكنك ان تستخدم التعاطف للاعلان عن حبك لابنائك فكلمات مثل (أنا أحبك) (ومشتاق لك) أو فرك الشعر والتقبيل والاحتضان كلها تعد حوارات تعاطفية سواء كانت لفظية أو حركية، وتنصح الآباء أنْ يمارسوها مع ابنائهم مهما كبر سن الأبناء.

٣- الرواية

أحيانا يصاب الابناء بالاكتئاب من كثرة المحاضرات والروايات والقصص مما يؤدي الى الانعزال وربما سلوكيات سلبية.

متى وكيف نستخدم الرواية؟

استخدام الرواية يكون بشكل محدد وفي وقت مناسب للابن، فليسأل الأب أبنه هل عندك وقت؟ أو هل تود سماع الحكاية الفلانية؟ وأن لم يكن هناك

وقت تواصل الحكايات لوقت اجتماع الاسرة أو أثناء ركوب السيارة في طريقك للمدرسة أو قبل الذهاب إلى النوم.

ابنك هوسلوكك

ان احساس الطفل بنفسه يأتي من خلال معاملتك له، فان أنت أشعرته أنه (طفل طيب) وأحسسته بمحبتك، فانه سيكوّن عن نفسه فكرة أنه إنسان طيب مكرم، وإنه ذو شأن في هذه الحياة، أما اذا كنت قليل الصبر معه افتشعر بأنه طفل غير طيب، وتنهال عليه دوما باللوم والتوبيخ فإنه سينشأ على ذلك، ويكون فكرة سلبية عن نفسه وينتهي الامر إما بالكآبة والإحباط أو بالتمرد والعصيان.

وإذا رأيته يفعل اشياء لا تحبها أو أفعالا غير مقبولة فأفهمه أن العيب ليس فيه كشخص، بل ان الخطأ في سلوكه وليس منه كانسان، قل له "لقد فعلت شيئا غير صحيح "بدلا من ان تقول له (انك ولد سيئ).

ومن الأهمية ان يعرف الوالدان كيف يتحاوران برفق وحزم في آن واحد مع مشاعر الطفل، فلا مواجهة حادة بالكلام أو الضرب ولا مشاجرة بين الأم وابنها إنما باشعاره بحزم أن ما قاله شيء سيء لا يمكن قبوله، وأنه لن يرضى هو نفسه عن هذا الكلام.

ولا يعني ذلك أن يتساهل الوالدان بترك الطفل يفعل ما يشاء بل لابد من وجود ضوابط واضحة تحدد ما هو غير مقبول، وماهو مقبول، ومن حق الطفل أن يعبر عن غضبه بالبكاء أو الكلام، ولكن لا يسمح له أبدا بتكسير الادوات في البيت أو ضرب أخوته ورفاقه.

لايمكن للتربية أن تتم دون حب، فالاطفال الذين يجدون من والديهم عاطفة واهتماماً ينجذبون نحو ويصغون اليه بسمعهم وقلبهم ولهذا ينبغي على الابوين أنْ يحرصا على حب الاطفال، ولا يقوما باعمال تبغضهم بهما، كالاهانة والعقاب المتكرر والاهمال وحجز حرياتهم،وعدم تلبية مطالبهم المشروعة، وعليهما اذا اضطرا يوما الى معاقبة الطفل أن يسعيا لاستمالته بالحكمة لئلا يزول الحب الذي لا يتم دونه وليس معنى الحب أن يستولي الاطفال على الحكم في البيت أو المدرسة، يقومون بما تهوى أنفسهم دون ردع أو نظام، فليس هذا حبا، وان حب الرسول "صلى الله عليه وسلم" لاصحابه لم يمنعه من تكليفهم بالواجبات وسوقهم الى ميادين الجهاد، وحتى انزال العقوبة عن أثم وخرج على حدود الدين وكل ذلك لم يسبب فتوراً في محبة الصحابة لنبيهم بل كانت تزيد من محبتهم وطاعتهم لنبيهم، ويحتاج الاب كي يظفر بصداقة أبنائه الى عطف زوجته واحترامها له، فالزوجة الصالحة التي تشعر أبناءَها في كل وقت بعظمة أبيهم، وتقودهم الى احترامه وحبه، وتؤكد في أنفسهم الشعور بما يملك من جميل المناقب والخصال، وهي تقول للطفل (تمسك بهذا الخلق فانه يرضي أباك وتجنب ذلك الخلق فانه يغضب ربك ثم يغضب أباك).

إذا أتاك ابنك ليحدثك عما يجري معه في المدرسة، فهو يريد ان يقول ما يشعر به من أحاسيس ويريد أنْ يعبر عن سعادته وفرحه بشهادة التقدير التي نالها.

أعطه اهتمامك إنْ هو أخبرك أنه نال درجة كاملة في ذلك اليوم في امتحان مادة ما، شجعه على المزيد من أنْ يشعر أنك غير مبال بذلك ولا مكترث لما يقول.

وأسوأ شيء في مدارسنا المراقبة المتصلة التي تضايق الطفل وتثقل عليه، فاترك له شيئا من الحرية واجتهد في اقناعه بأن هذه الحرية ستسلب إذا أساء استعمالها، لاتراقبه ولا تحاصره، حتى إذا خالف النظام فذكره،بأن هناك رقيباً، إن الطفل يشعر بدافع قوي للمحاربة من أجل حريته، فهو يحاربه من أجل أن يتركه الاب يستخدم القلم بالطريقة التي يهواها، ويحارب من أجل الاستسلم لارتداء الجوارب بالاسلوب الصحيح والحقيقة الأساسية أنّ الابن يحتاج إلى أن تعلمه كل جديد من دون أن تكرهه عليها.

وكثيراً ما نجد الطفل يتلكأ، بل قد يبكي ويصرخ وعندما تطلب منه الأم بلهجة التهديد أن يذهب ليغسل يديه أو أن يدخل الحمام ولكن الابن لو تلقى الامر بلهجة هادئة، فيستجيب بمنتهى الهدوء فكلما زاد على الطفل الالحاح شعر بالرغبة في العناد وعدم الرغبة في القيام بما تطلب منه من اعمال.

وبعض الآباء يتفاخرون بأن ابنائهم لايعصون لهم أمراً، ولا يفعلون شيئاً لم يؤمروا به.

والبعض الآخر يتعامل مع أطفاله وكأنهم ممتلكات خاصة لا كيان لهم وآخرون يكلفون أبناءهم فوق طاقتهم، ويحملونهم المسؤوليات ما لايطيقون في كل هذه الحالات مغالاة، وبعد عن الاسلوب الحكيم في التربية "خير الامور أوسطها"، فمن الضروري التقليل من التوبيخ والرقابة الصارمة على الاطفال.

ينبغي أن تكون معاملة الوالدين ثابتة على مبادئ معينة، فلا تمدح اليوم ابنك على شيء زجرته بالامس على فعله، ولا تزجره ان عمل شيئا مدحته بالامس على فعله، ولا ترتكب أبدا ما تنهى طفلك عن اتيانه.

فن التعامل مع الطفل

معاملة الأبناء فن يستعصي على كثير من الآباء والأمهات في فترة من فترات الحياة. وكثيرا ما يتساءل الآباء عن أجدى السبل للتعامل مع أبنائهم.

والحقيقة أن إحساس الولد بنفسه يأتي من خلال معاملتك له، فإن أنت أشعرته أنه " ولد طيب "، وأحسسته بمحبتك، فإنه سيكون عن نفسه فكرة أنه إنسان طيب مكرم، وأنه ذو شأن في هذه الحياة. أما إذا كنت قليل الصبر معه، تشعره أنه " ولد غير طيب "، وتنهال عليه دوما باللوم والتوبيخ، فإنه سينشأ على ذلك، ويكون فكرة سلبية عن نفسه، وينتهي الأمر إما بالكآبة والإحباط، أو بالتمرد والعصيان.

الأفكار التي تعتبر السر في هذا الفن.

١- علمه أين العيب.

إذا رأيته يفعل أشياء لا تحبها، أو أفعالا غير مقبولة، فأفهمه أن العيب ليس فيه كشخص، بل إن الخطأ هو في سلوكه وليس فيه كإنسان. قل له: " لقد فعلت شيئا غير حسن " بدلا من أن تقول له " إنك ولد غير حسن ". وقل له " لقد كان تصرفك مع أخيك قاسيا " بدلا من أن تخبره " إنك ولد شقي" .

٢- تجنب المواجهات الحادة أمامه.

عندما تكون هناك مشكلة عالقة بينك وبين زوجتك تجنب مناقشتها بحدة أمام طفلك فإن ذلك سيؤثر في سلوكه مستقبلاً،، ويمكنك مناقشة الأمور بحب وحنان أمام طفلك حتى يعي معنى الحوار

٣- لا توبخه بشدة أمام أصحابه وأقربائه.

عندما يخطأ أمام أصحابه أو أقربائه لا توبخه أمامهم بل اطلب منه أن تتحادثا على انفراد بعد أن يستأذن من أصحابه وافهمه الخطأ الذي وقع فيه وأن الإنسان الذكي هو من يتعلم من أخطائه.

٤- احكم السيطرة على غضبه.

قد يخطأ طفلك وتؤنبه فيغضب ويبكي ويثور في بعض الأحيان ولكن هذا لا يعطيه الحق بأن يكسر المزهريات أو يضرب إخوانه، عليك بمحادثته بلطف وحزم في آن واحد بأن تخبره بأنك تحبه كثيراً وهذا الحب لن يتغير ويزداد لو أنه سمع كلامك.

٥- احب أطفالك ولكن بحكمة

لايمكن أن تتم التربية بدون حب، فالطفل بطبيعته ينجذب نحو كل من يحنوا عليه ويبادله الحب ويهتم به ويصغي إليه.. لذلك على الأبوين أن يحنوا على أطفالهم ولا يكثروا في العقاب وحبس حريات أطفالهم وهذا لا يعني الضعف أمام الطفل وتسليمه زمام الأمور في البيت فقد يخطأ البعض في ذات الشيئين والفارق بينهما شعرة قد تقسم ظهر البعير... فخذ حذرك أيها الأب وأيتها الأم على الحب بحكمة والعقاب بحكمة أيضا.

٦- استمل قلبه بهدية واكسب صداقته.

أن الطفل دائما ما يبحث عن الهدايا وإن كانت لا قيمة لها إذا أن المعنى له بالغ الأثر وإن لم يكن يدرك المعنى بوضوح تام فعلى الأبوين شرح الأمر له،،،

إنما أن الأب الذكي هو من يدخل بيته وهو يحمل هدية لطفله وليذكر دوما أن في الدنيا أشياء هي عندنا أوهام، وهي عند الأطفال حقائق. ولن نظفر بصداقتهم إلا إذا رأينا الدنيا بعيونهم.

٧- أصغ إليه.

قد يأتي طفلك يوما من المدرسة ويسترسل بحديثه عن مغامراته في المدرسة وانه وجد عنكبوتاً ميتاً واخذ ينظر إليه حتى أتت بعض النميلات ورفعته وسارت به إلى بيتها و....و....و .....

في هذه الحالة لا تضرب بحديثه عرض الحائط بل استمع إليه واترك كل مشاغلك.

أو قد يأتي إليك ذات مرة ويخبرك) فلان ضربني في المدرسة) فلا تقل له (هل أنت متأكد انك لم تسئ إليه) فبهذه الكلمة تغلق الحوار بينك وبين طفلك. حيث تتحول من صديق يشاركه مشكلة إلى قاضي يحقق معه فينفر منك مستقبلاً.

٨- داعب أطفالك.

عندما تدخل المنزل لا تعبس في وجوه أطفالك زوجتك تعلم انك مرهق من العمل ولكن ما ذنب أطفالك في هذا العبوس.. الرجل الذكي هو من يدخل بيته والابتسامة تعلوا محياه وما ينفك في ملاعبة الكبير قبل الصغير فلا يستحي من إطلاق دعابة تضفي جواً اسرياً بلا قيود تخل الاحترام

٩- اعطه بعض الحرية.

اخبره بأن الحرية ستصادر منه إذا أساء استخدامها.. لا تراقب تصرفاته بحزم واخبره بأن هنالك رقيب إذ أن أسوء شيء هي المراقبة الدائمة لكل حركة يقوم بها الطفل فدع له بعض الحرية واترك شخصيته تتكون بتربيتك وبحكمتك في أن معاً

فن التعامل مع الطفل (العنيد)

العناد ظاهرة معروفة في سلوك بعض الأطفال، حيث يرفض الطفل ما يؤمر به أو يصر على تصرف ما، ويتميز العناد بالإصرار وعدم التراجع حتى في حالة الإكراه، وهو من اضطرابات السلوك الشائعة، وقد يحدث لمدة وجيزة أو مرحلة عابرة أو يكون نمطاً متواصلاً وصفة ثابتة وسلوكاً وشخصية للطفل .

•متى يبدأ العناد ؟

العناد ظاهرة سلوكية تبدأ في مرحلة مبكرة من العمر، فالطفل قبل سنتين من العمر لا تظهر موشرات العناد في سلوكه؛ لأنه يعتمد اعتماداً كلياً على الأم أو

غيرها ممن يوفرون له حاجاته؛ فيكون موقفه متسماً بالحياد والاتكالية والمرونة والانقياد النسبي .

مراحل العناد

مرحلة أولى: حينما يتمكن الطفل من المشي والكلام قبل من الثلاث سنوات من العمر أو بعد السنتين الأوليين؛ وذلك نتيجة لشعوره بالاستقلالية، ونتيجة لنمو تصوراته الذهنية، فيرتبط العناد بما يجول في رأسه من خيال ورغبات .

المرحلة الثانية: فهي العناد في مرحلة المراهقة؛ حيث يأتي العناد تعبيراً للانفصال عن الوالدين، ولكن عموماً وبمرور الوقت يكتشف الطفل أو المراهق أن العناد والتحدي ليسا هما الطريق السوي لتحقيق مطالبه؛ فيتعلم العادات الاجتماعية السوية في الأخذ والعطاء، ويكتشف أن التعاون والتفاهم يفتحان آفاقاً جديدة في الخبرات والمهارات الجديدة، خصوصاً إذا كان الأبوان يعاملان الطفل بشيء من المرونة والتفاهم وفتح باب الحوار معه، مع وجود الحنان الحازم .

وللعناد أشكال كثيرة:

*عناد التصميم والإرادة :

وهذا العناد يجب أن يُشجَّع ويُدعَّم؛ لأنه نوع من التصميم، فقد نرى الطفل يُصر على تكرار محاولته، كأن يصر على محاولة إصلاح لعبة، وإذا فشل يصبح مصراً على تكرار محاولته.

*العناد المفتقد للوعي :

يكون بتصميم الطفل على رغبته دون النظر إلى العواقب المترتبة على هذا العناد، فهو عناد أرعن، كأن يصر الطفل على استكمال مشاهدة فلم تلفازي بالرغم من محاولة إقناع أمه له بالنوم؛ حتى يتمكن من الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى المدرسة .

*العناد مع النفس: ترى الطفل يحاول أن يعاند نفسه ويعذبها، ويصبح في صراع داخلي مع نفسه، فقد يغتاظ الطفل من أمه؛ فيرفض الطعام وهو جائع، برغم محاولات أمه وطلبها إليه تناول الطعام، وهو يظن بفعله هذا أنه يعذب نفسه بالتضوُّر جوعاً .

العناد اضطراب سلوكي:

الطفل يرغب في المعاكسة والمشاكسة ومعارضة الآخرين, فهو يعتاد العناد وسيلةً متواصلة وفعلاً راسخاً وصفة ثابتة في الشخصية, وهنا يحتاج إلى استشارة من متخصص .

عناد فسيولوجي: بعض الإصابات العضوية للدماغ مثل أنواع التخلف العقلي يمكن أن يظهر الطفل معها في مظهر المعاند السلبي .

أسباب العناد

العناد صفة مستحبة في مواقفها الطبيعية – حينما لا يكون مبالَغاً فيه – ومن شأنها تأكيد الثقة بالنفس لدى الأطفال، ومن أسبابها:

أوامر الكبار :

التي قد تكون في بعض الأحيان غير مناسبة للواقع، وقد تؤدي إلى عواقب سلبية؛ مما يدفع الطفل إلى العناد ردّ فعل للقمع الأبوي الذي أرغمه على شيء، كأن تصر الأم على أن يرتدي الطفل معطفاً ثقيلاً يعرقل حركته في أثناء اللعب، وربما يسبب عدم فوزه في السباق مع أصدقائه، أو أن يكون لونه مخالفاً للون الزيّ المدرسي، وهذا قد يسبب له التأنيب في المدرسة؛ ولذلك يرفض لبسه، والأهل لم يدركوا هذه الأبعاد .

التشبه بالكبار :

قد يلجأ الطفل إلى التصميم والإصرار على رأيه متشبهاً بأبيه أو أمه، عندما يصممان على أن يفعل الطفل شيئاً أو يتخذ أمراً ما، دون إقناعه بسبب أو جدوى هذا الأمر المطلوب منه تنفيذه.

رغبة الطفل في تأكيد ذاته:

إن الطفل يمر بمراحل للنمو النفسي، وحينما تبدو عليه علامات العناد غير المبالَغ فيه فإن ذلك يشير إلى مرحلة النمو، وهذه تساعد الطفل على الاستقرار واكتشاف نفسه وقدرته على التأثير، ومع الوقت سوف يتعلم أن العناد والتحدي ليسا بالطرق السوية لتحقيق المطالب .

*التدخل بصفة مستمرة من جانب الآباء وعدم المرونة في المعاملة :

فالطفل يرفض اللهجة الجافة، ويتقبل الرجاء، ويلجأ إلى العناد مع محاولات تقييد حركته، ومنعه من مزاولة ما يرغب دون محاولة إقناع له.

الإتكالية:

قد يظهر العناد ردُّ فعل من الطفل ضد الاعتماد الزائد على الأم، أو الاعتماد الزائد على المربية أو الخادمة .

*الشعور بالعجز :

إن معاناة الطفل وشعوره بوطأة خبرات الطفولة, أو مواجهته لصدمات, أو إعاقات مزمنة تجعل العناد وسيلة لمواجهة الشعور بالعجز والقصور والمعاناة.

*الدعم والاستجابة لسلوك العناد:

إن تلبية مطالب الطفل ورغباته نتيجة ممارسته للعناد, تُعلّمه سلوك العناد وتدعمه، ويصبح أحد الأساليب التي تمكّنه من تحقيق أغراضه ورغباته.

كيف تعاملين مع الطفل العنيد ؟

يقول علماء التربية :كثيراً ما يكون الآباء والأمهات هم السبب في تأصيل العناد لدى الأطفال؛ فالطفل يولد ولا يعرف شيئاً عن العناد، فالأم تعامل أطفالها بحب وتتصور أن من التربية عدم تحقيق كل طلبات الطفل، في حين أن

الطفل يصر عليها، وهي أيضاً تصر على العكس فيتربى الطفل على العناد وفي هذه الحالة يُفضَّل:

*البعد عن إرغام الطفل على الطاعة ،واللجوء إلى دفء المعاملة اللينة والمرونة في الموقف، فالعناد اليسير يمكن أن نغض الطرف عنه، ونستجيب لما يريد هذا الطفل، ما دام تحقيق رغبته لن يأتي بضرر، وما دامت هذه الرغبة في حدود المقبول.

*شغل الطفل بشيء آخر والتمويه عليه إذا كان صغيراً، ومناقشته والتفاهم معه إذا كان كبيراً.

*الحوار الدافئ المقنع غير المؤجل من أنجح الأساليب عند ظهور موقف العناد ؛ حيث إن إرجاء الحوار إلى وقت لاحق يُشعر الطفل أنه قد ربح المعركة دون وجه حق.

*العقاب عند وقوع العناد مباشرة، بشرط معرفة نوع العقاب الذي يجدي مع هذا الطفل بالذات؛ لأن نوع العقاب يختلف في تأثيره من طفل إلى آخر، فالعقاب بالحرمان أوعدم الخروج أوعدم ممارسة أشياء محببة قد تعطي ثماراً عند طفل ولا تجدي مع طفل آخر، ولكن لا تستخدمي أسلوب الضرب والشتائم؛ فإنها لن تجدي، ولكنها قد تشعره بالمهانة والانكسار.

*عدم صياغة طلباتنا من الطفل بطريقة تشعره بأننا نتوقع منه الرفض؛ لأن ذلك يفتح أمامه الطريق لعدم الاستجابة والعناد.

*عدم وصفه بالعناد على مسمع منه، أو مقارنته بأطفال آخرين بقولنا: (إنهم ليسوا عنيدين مثلك).

*امدحي طفلك عندما يكون جيداً، وعندما يُظهر بادرة حسنة في أي تصرف، كوني واقعية عند تحديد طلباتك.

ما هي أسباب عناد الأطفال؟

سلوك العناد هو عبارة عن ردود فعل من الطفل إذا أصرّت الأم على تنفيذ الطفل لأمر من الأوامر، كأن تطلب من الطفل أن يلبس ملابس ثقيلة خوفاً عليه من البرد، وفي الوقت الذي يريد فيه أن يتحرّك ويجري مما يعرقل حركته، ولذلك يصر على عدم طاعة أوامرها.

وأحياناً يلجأ الطفل إلى الإصرار على لبس ملابس معيّنة هو الذي يختارها وليس والدته لأنّه يريد التشبّه بأبيه مثلاً أو أخ أكبر، أو أنه يريد تأكيد ذاته وأنّه شخص مستقل وله رأي مخالف لرأي أمّه وابيه.

ويرفض الطفل أي لهجة جافة من قبل والديه وخاصّة اللهجة الآمرة، ويتقبّل الأسلوب اللطيف، والرجاء الحار لتنفيذ ما يطلب منه، أمّا إصرار الأم بقوة على تنفيذ الأوامر يجعل الطفل يلجأ إلى العناد والإصرار على ما يريده هو وليس ما يطلب منه.

وبعد أن عرفتِ السبب الذي يجعل الطفل يعاند، لابدّ أن تضعي في اعتبارك أنّه بإمكانك التغلّب على هذه المشكلة في حال معرفتك لبعض الصفات حتى تعرف إذا كان طفلك تنطبق عليه صفة العناد الشديد، لذا عليك الإجابة عن هذه التساؤلات أوّلاً:

*هل يفقد طفلك توازنه ويتعكر مزاجه بسهولة؟

*هل هو دائماً يجادل الآخرين بحدة؟

*هل يتعمد مضايقة الآخرين بتصرفاته؟

*هل يتحدى الأوامر في أغلب الأوقات؟

*هل يلوم الآخرين (أخوته (فيما وقع هو فيه من أخطاء؟

*هل يصر بشدة على الانتقام؟

وعند محاولة مساعدة الطفل بأن يكون طفلاً عادياً وغير عنيد، يجب عليك أن تتدرّبي على بعض المهارات في كيفية التعامل مع الطفل العنيد لكي يتخلص من عناده.

ويتطلب التدريب أن تقومي بالآتي:

*يجب أن تحرصي على جذب انتباه الطفل كأنّ تقدّمي له شيئاً يحبّه مثل لعبة صغيرة أو قطعة حلوى، ثمّ تسدي له الأوامر بأسلوب لطيف.

*عليك بتقديم الأوامر له بهدوء وبلطف وبدون تشدد أو تسلط، وقومي بالربت على كتفه أو احتضنيه بحنان، ثمّ اطلبي برجاء القيام ببعض الأعمال التي تريدين منه أن يقوم بها.

*تجنّبي دائماً إعطاء أوامر كثيرة في نفس الوقت.

*يجب أن تلتزمي في إعطاء أمر واحد لمرة واحدة دون تردد، أي ألا تأمر بشيء ثمّ تنهى عنه بعد ذلك.

* يجب إعطاء الأوامر لعمل شيء يعود على الطفل بفائدة أي أن يقوم بعمل شيء لنفسه وليس القيام بعمل شيء للآخرين، أي تجنبي بأن تقولي للطفل أن يعطي كأساً من الماء لأخته مثلاً.

* يجب مكافأة الطفل بلعبة صغيرة أو حلوى يحبها في كل مرة يطيع فيها أوامرك.

* تجنّبي اللجوء إلى العقاب اللفظي أو البدني كوسيلة لتعديل سلوك العناد عند الطفل.

* يجب عليك متابعة الطفل بأسلوب لطيف وبعيداً عن السيطرة، وسؤاله عما إذا نفّذ الأمر أم لا، مثلاً يجب عليك أن تتابعيه في حالة طلبك منه أداء الواجب المدرسي.

بعض النصائح للتعامل مع الطفل العنيد:

* تجنّبي الاختلاف مع طفلك باختيار التوقيت المناسب لما تطلبينه منه، حتى لا يضطر طفلك ترك ما يفعله ليقوم بما تريدينه أنتِ.

* كوني واقعية عند تحديد الموضوعات القابلة للتفاوض، لكي تسمحي لطفلك بفرصة اختيار بعض الأشياء الخاصة به مثل الملابس التي يريد ارتداؤها أو فيلم الكرتون الذي يريد مشاهدته.

* كوني واقعية عند تحديد الموضوعات الغير قابلة للتفاوض، والتي لن تغيريها مهما عارضها طفلك، على سبيل المثال: القواعد الأمنية لطفلك والذهاب إلى المدرسة من المواضيع التي لا يقبل فيها التفاوض.

*اطلبي من طفلك ما تريدينه أن يفعل بطريقة لطيفة ولكن طبيعية دون استجداء.

*ضعي في اعتبارك أن تكون طلباتك معقولة.

*امدحي طفلك عندما يكون متعاوناً أو عندما يحسن التصرّف.

*استخدمي الروتين والتكرار لأنهما وسيلتين فعالتين لتعليم الطفل.

–لا تفعلي..

*لا تردّي على طفلك بنفس الطريقة العنيدة، ابقي هادئة ولا تتحدي طفلك بأن تكوني عنيدة أكثر منه.

*كوني حاسمة ولا تستسلمي لعناد طفلك حتّى يعرف حدوده.

*لا تقولي للطفل أنك ستعاقبينه ثمّ لا تفعلين، ذلك إذا استمر الطفل في سلوكه السيئ. إن أفضل وسيلة للعقاب هي أن تحرمي الطفل من شيء يحبّه، لكن الضرب والشتائم لن تجدي، ولكن فقط ستجعله يشعر بالمهانة.

*لا تقلقي أكثر من اللازم إذا أخطأت أثناء تهذيب طفلك، فلا يوجد إنسان كامل، لكنّ تعلمي من خطأك، واعرفي كيف يمكنك التعامل مع الموقف بشكل أفضل في المرة التالية.

-اهتمي بتنفيذ طفلك لأوامرك!!..

إنّ عملية استجابة الأبناء خاصّة في مرحلة الطفولة لأوامر الآباء لمن الأمور التي قد تبدو صعبة أحياناً بالنسبة للأهل خاصّة إن كان الطفل من النوع العنيد أو قد تكون لديه بعض المشاكل السلوكية.

لذلك فيجب على أحد الوالدين قضاء بعض الوقت مع الطفل لتدريبه على الاستجابة للأوامر. ويمكن عمل ذلك بسهولة باختيار وقت لا يكون الطفل مشغولاً فيه ويطلب منه إسداء خدمة بسيطة مثل مناولة المناديل الورقية أو ملعقة أو فوطة.. الخ، أو أن يقال له: هل من الممكن أن تناولني كذا؟ ويسمى هذا، كما تقول د. علية عبد الباقي أستاذة طب نفس الأطفال بجامعة عين شمس، "أوامر الإتيان" ويجب أن تتضمن فقط مجهوداً بسيطاً من الطفل، فيوجه للطفل خمسة أوامر خلال الدقائق القليلة ويطلب منه تلبية كل أمر والتأكد من توجيه الإطراء الخاص لاستجابته للأمر. ويجب القيام بهذه التمارين لتنمية الاستجابة للأوامر لدى الطفل كل يوم لأنّ الطلبات البسيطة جداً يستطيع تلبيتها معظم الأطفال حتى الذين لهم مشاكل سلوكية وتكون هذه هي الفرصة المناسبة للإطراء على سلوكه .

يمكن أن تستخدم الأم مهارات الانتباه لإبداء الرضا والقبول تجاه طفلها عندما يستجيب لطلبها فيكون إظهار الثناء فورياً عند عمل الطفل عملاً معيّناً وعليها ألا تترك المكان ولكنّ تبقى وتنتبه وتعلق تعليقاً إيجابياً.

وأخيراً لابد من إدراك أن معاملة الطفل العنيد ليست بالأمر السهل؛ فهي تتطلب الحكمة والصبر، وعدم اليأس أو الاستسلام للأمر الواقع.

فن التعامل مع الطفل المدلل.

- إن ذكاء الأطفال فطري يصعب تفسيره أمام بعض المواقف، فرغم بساطة تفكير الطفل إلا انه يبدي ذكاءً غريباً حيال لعبة يصرّ على شرائها. يقول (دنيس شولمان) احد الاختصاصيين في مجال سلوك الأطفال: إن الأطفال يترجمون ردود فعل الوالدين إلى سلوكيّات تمكّنهم من تحقيق ما يريدون، ولذا من الخطأ الكبير أن يتعوّد الطفل على تلبية طلباته، من المفروض أن يسمع الطفل كلمة (لا) كثيرة، يكفّ عندها من استخدام الأساليب ملتوية لتحقيق مطالبه .

- أن كثيراً من الإزعاج أفضل من قليل من الانحراف السلوكي، ومع ذلك فان هناك وسائل كثيرة لإيقاف هذا الإزعاج. عندما يدرك الطفل أن ما يريده يتحقّق بالإزعاج مثلا فانه يتحوّل إلى طفل مزعج .

- أهم الوسائل التي تعوّد الطفل أن يكون مثالياً، ويطلب ما يحتاج إليه فقط هي تجنّب تعريضه إلى التلفاز والألعاب الالكترونية وعلى الوالدين أن يتداركا هذا الأمر، ويقللا جلوس أبنائهم أمام شاشتي التلفزيون والكمبيوتر .

لا تستغربي أن يصرّ ابنك على شراء حذاء مرسوم عليه « نينجا السلاحف »، أو الكابتن « ماجد » أو غيره من أبطال أفلام الكارتون حتى لو كان ذلك الحذاء تعيساً لأن الأطفال صيد ثمين للإعلانات التجارية، أن وهم أكثر تأثراً بها وأكثر تأثيرا على آبائهم لشراء منتوجاتها .

علينا أن ندرك أطفالنا قادرون على أن يكونوا سعداء بدون تلفزيون وألعاب الكمبيوتر والعاب اخرى، وعلى اطفالنا أن لا يتوقعوا هدية صغيرة أو كبيرة في

كل خروج إلى السوق يعمد كثير من الآباء والأمهات الذين يمضون ساعات عديدة بعيداً عن البيت سواء في العمل أو غيره إلى تعويض أبنائهم عن هذا الغياب بهدايا متكررة.

– أن سلوكا مثل ذلك لا يجلب الحب للأبناء بقدر ما يربط رضا الطفل عن احد والديه بمقدار ما يقدم له من الهدايا.

ويطرح كثير من آباء اليوم، أبناء الأمس عدداً من الأسئلة من قبيل لماذا قل مستوى هيبة الآباء لأبنائهم ؟! ولماذا انحسر تقدير الأبناء لهم واحترامهم ؟ !

في الماضي تكاد تتجمد الدماء في عروق الأبناء بمجرد تقطيبه حاجبين، أو نظرة حادة، أو عضّ شفة من أحد الوالدين دون أن ينطق بكلمة، أو يمد يده للضرب، ورغم التقدم الحضاري والوعي الثقافي لكلا الوالدين، ورغم آلاف الأطنان من الدراسات التربوية فأن مستوى الإنضباط التربوي يتراجع نوعاً ما أمام تربية ابن البادية أو الريف الذي لا يتمتع والده بنفس المستوى الثقافي.

يكاد يمضي أبناء الريف والبادية معظم أوقاتهم في رعاية الإبل والبقر وحلبهما ورعي الغنم والاستمتاع بمواليدها الصغيرة، وجمع البيض وغيرها من الواجبات التي لا مناص منها.

بل أن الطفل هناك يسعى إلى تعلّمها منذ سنيه الأولى، ويكاد الصغير في الصحراء أو الريف لا يجد وقتا يرتاح فيه، وعلى هذا فإنه يخلط بين عمله والاستمتاع بوقته، ويعود إلى بيته وقد أنهك جسمه النحيل وصفا عقله وفكره.

أما أبناء المدن فطالما يستيقظون متأخرين من النوم خصوصاً من الإجازات يبدأ برنامجهم الترفيهي أمام شاشات القنوات الفضائية، فمن فيلم كرتون، إلى برنامج الأطفال، إلى فيلم كرتون آخر، وإذا أحس الطفل بالضجر أدار جهاز

الكمبيوتر لمزيد من الألعاب الالكترونية، لتستهلك فكره وإبصاره دون أن يستنفذ طاقات جسمه الكامنة.

على الوالدين أن يحددوا لمشاهدة أبنائهم لهذه الأجهزة وإذا ما تمّ إغلاق التلفاز فسيبحث الابن والابنة عما يشغلها.

ساعدي أبناءك في البحث عن وسائل مفيدة تشغل أوقاتهم، كما انه من المناسب جداً أن يسهم الأبناء في أداء بعض الواجبات المنزلية بعد تناول وجبة الإفطار، بإمكان طفل الأربع سنوات أن ينظف طاولة الطعام، وينقل صحون الإفطار إلى حوض الغسيل، وبإمكانه أيضا أن يسهم في غسيل الصحون مع بعض كلمات الإطراء .

وبإمكان طفل الخمس والست سنوات أن يرتب سريره ويجمع ألعابه وكتبه ويشرع في ترتيبها من الضروري أن يتحمل الأبناء الصغار بعضا من الأعباء حتى يتعودوا المسؤولية مهما كان العمل تافهاً وحهي ابنك وابنتك إلى القيام به وتشجيعهما على أدائه.

لاحظي أن توفير هذه الألعاب يستهلك ميزانية ليست بالقليلة قياساً بالمنافع التي هي تجلبها، ومتى ما تولد لدى الأبناء شعور بأنهم مميزون وان تفكيرهم يسبق سنهم فإنهم تلقائيا سيتحولون إلى مستهلكين اتكاليين وأذكياء.

وسيعزز ذلك جانب الضبط والحفاظ على الأموال احذري أن تعطي ابنك أو ابنتك شعوراً بأن الأسرة فقيرة وغير قادرة على تأمين ما يلح عليه الأبناء. لأنهم سيواجهون تصرف والديهم وسيحاسبونهم في كل مرة يشتريان فيها شيئا لهما. وربما يسرف كثير من الآباء

لعل أول ما يخطر على بال أي أم عند احتضان طفلها لأول مرة هو كيف تستطيع تنشئته تنشئة سليمة تؤهله لكي يكون شخصا طبيعيا ناضجا ومحبوبا يتمتع بالسعادة والرضا ...ولايعاني من المشاكل النفسية.

والعمل من اجل تحقيق هذه الغاية يبدأ منذ الأشهر الأولى لحياة الطفل حيث يجب على الأم أن تعتني بنفسية طفلها من خلال التعامل معه في كافة جوانب حياته.

أن مجال التغذية يعتبر من أكثر المجالات التي تتعامل من خلالها الأم مع المولود خلال الأشهر الأولى وهو في نفس الوقت من أكثر المجالات أهمية وحيوية في حياة الصغير..

وينصح الأمهات بالإقبال على التغذية الطبيعية للمواليد لما في ذلك من آثار نفسية هامة بعيدة المدى على نفسية الطفل...

ويجب على الأم محاولة تجريد نفسها من مشاكلها بقدر الإمكان خلال فترة إرضاع الطفل والسماع إلى نغمات موسيقية هادئة فذلك يساعد على إدرار اللبن وتهدئة نفسية كل من الأم والرضيع * ونؤكد أن تعويد الطفل على التغذية أمرهام حتى لايعاني خلال فترة الطفولة من مشاكل فقدان الشهية.

أما بالنسبة لبكاء الطفل فهو عادة يكون للمطالبة بإطعامه أو تنظيفه أو قد يكون للشكوى من ألم.. ويجب على الأم بالإسراع في تلبية حاجة الصغير * وعلى الأم أن تعلم أنه من أجل صقل نفسية الطفل يحسن تعليمه الانتظار القليل وتحمل الحرمان البسيط على أن لايبدأ ذلك في المراحل الأولى بالطبع * أما بالنسبة للطفل المدرك الذي ينفجر في نوبة مصطنعة من البكاء لإجبار الأم على طاعته فخير وسيلة للتعامل معه هي عدم تلبية طلبه على الفور وفي نفس الوقت

عدم تجاهله تماما حتى لايتمادى في البكاء بصورة تغرس فيه العناد والتحدي.....

أما الاعتقاد بأن ترك الطفل يصرخ حتى ينام مادام نظيفا وشبعانا فان له أثاره النفسية الضارة على المدى البعيد...

وعن تعويد الطفل ضبط النفس في عملية الإخراج فانه يجب ألا يبدأ قبل العامين الأولين وأن يتوقف مثل هذا التدريب مؤقتا إذا لم يكن هناك علامات لاستجابة الطفل.

ويحذر من إصرار الأم على تدريب طفلها على أخطارها وإعلامها باحتياجه للذهاب إلى دورة المياه،وتقول أن لجوء بعض الأمهات إلى الضرب والتوبيخ يعد من أخطر التصرفات على نفسية الصغير.

*إذ يشعره بالقصور والإحباط ويؤكد له عجزه على التصرف بالمستوى المطلوب في حين أن تقبل الأم للوضع ببساطة مع تشجيع الطفل على الحفاظ على ملابسه نظيفة في المرة القادمة ليكون مثل الكبار والإشادة بنظافته وقدراته إذا حقق ذلك يعد من أحسن وأفيد التصرفات التي تنمي في الطفل الثقة بالنفس واحترام النفس وحب من حوله.

وأوصي الأمهات دائما بضرورة تطبيق نفس الأسلوب الهادئ في محاولات الأم دفع الصغير للإقلاع عن بعض العادات السيئة مثل مص الأصابع أو شد خصلة من شعره طول الوقت إذ يجب على الأم أن تضع نصب أعينها في كل وقت تتعامل فيه مع طفلها الهدف البعيد وهو تشكيل نفسية سليمة وصحيحة وليست مجرد طاعة الطفل لها وهو مكسب مؤقت.

العناد سلوك قد يهدِّد الأسرة أحياناً ويقودها نحو طريق مسدود، فالآباء والأمّهات يبذلون ما بوسعهم لتنشئة ورعاية أطفالهم، إلا أن إخفاقهم في إيجاد حلول مناسبة لعناد أطفالهم يُسبِّب مشاكل عديدة.

فما العمل حين يصطدم الوالدان بعناد ورفض الأطفال؟

- القمع والسيطرة والانقياد قد تؤدّي إلى العناد. يعرف علماء النفس العناد بأنه موقف نظري أو تصرف تجاه مسألة أو موقف معيّن، بحيث يكون الشخص المعاند في موقع المعارضة أو الرفض، وهذا يعني أنّ العناد سلوك إنساني سوي، لأننا في الحياة اليومية قد نتخذ موقف الرفض تجاه عدة أمور .

فإذا كان رفضاً غير مرغوب فيه من شخص آخر أو مضاداً لموقف شخصي أو أنه رأي وسلوك مخالف، فإننا نكون أمام صراع بين سلوكين أو بالأحرى موقفين متقابلين، والتمسك الشديد بأحدهما يطلق عليه العناد.

والتمسك الشديد به عند الأطفال أسباب عديدة منها عدم قبولهم الوضع القائم، ورفضه يعني الإصرار على تحقيق وضع آخر يراه الطفل أكثر مناسبة وراحة.

فقد يصر الطفل على مخالفة جدته كلما نصحته بعمل شيء ويأبى الانصياع لتعليمها بناء على اعتقاد بأن معلوماته قديمة ولا تواكب العصر، ومثل هذه المواقف تنطبق على مواقف عامة من شخص أو مجموعة أشخاص.

-معالجة تربوية:

يؤكد علماء النفس وعلماء الاجتماع على ضرورة التعامل مع الطفل العنيد بطريقة الاستجابة لتصرفه، أي لا نقوم بالصراخ أكثر إذا كان يصرخ، وألا نبدي سخطاً أشد إن كان الطفل في حالة من السخط، وألا نوجّه له عبارات جارحة كرد على استخدامه عبارات عنيفة، بل يجب اللجوء إلى الكلام والحديث الذي يناسب الحوار والموقف لنقل الطفل المعاند من حالة الفعل إلى الانفعال، تنقله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع.

نحن بذلك نقوم بتغيير حالته السلوكية والفكرية ما يُساعد على فتح حوار معه لمعرفة الأساس الذي بني عليه رأيه أو موقفه المعاند لنقرر ماذا يجب فعله . أحياناً قد يكون الطفل على حق في عناده، وقد يكتشف الوالدان ذلك، وإذا ما كان الطفل على حق عليهم أن يتراجعوا عن رأيهم أو موقفهم وأن يصرحوا بالأسباب التي بنوا عليها قناعتهم التامّة. في هذه الحالة سيكون الكبار قدوة للتراجع عن موقف العناد في حياة الطفل، ويجب أن يبدأ الآباء والأمّهات في ذلك منذ سن الطفولة المبكرة. أمّا بالنسبة للأطفال الذين هم أكبر سناً، فيجب أن نميّز بين العناد السلبي والعناد الإيجابي لديهم، فكثيراً ما يكون العناد نوعاً من طرق التعبير عن الوجود، أو تأكيد وجود الذات تجاه الآخر لأنه أحد الطرق السهلة للفت النظر.

يجب أن يعرف الكبار أن للطفل حقوقاً لا تختلف عن حقوق البالغين وإنما ليست حقوقاً مع وقف التنفيذ، أي أنّها مؤجلة حتى يكبر، فكثير من الأمور التي يصنفها الكبار بأنها حالة عناد من الصغار تكون بسبب سياسة القمع

والسيطرة والانقياد التي تربوا عليها، أو التي يظنون أنها من مقومات التربية الأفضل أو الأخلاق والتهذيب.

ولعل أكثر حالات سوء التفاهم الناشئة عن العناد بين الكبار والصغار هي بسبب ميل الكبار إلى عدم المخالفة، والعودة إلى مسألة الحقوق والواجبات أمر لابدّ منه لتحديد ما الذي يجب أن يقدّم للطفل وما الذي يجب أن يقدّمه هو ثمّ بعد ذلك يجري تحديد الشخص العنيد. ومساعدة صاحب الموقف الخاطئ من خلال إظهار ما ينطوي عليه الموقف من مخالفة أو تجاوز. فإذا عاند الطفل بعد هذا النوع من التفاهم فسوف نضعه أمام مسؤولياته التي قد يكون من نتيجتها حرمانه من عدة أمور معنوية أو مادية تجعله يدرك أن المعاندة السطحية أو السخيفة قد تكلّفه ثمناً.

ومن أهم وسائل وأصول الاهتمام والانتباه من الأم عند استجابة الطفل للأوامر:

١- بمجرد أن توجه الأمر أو الطلب ويبدأ الطفل في الاستجابة فيكون الثناء عليه باستخدام التعبيرات مثل:

•أنا أكون مبسوطة عندما تسمع كلامي.. انظر كيف تفعل ذلك بهذا الجمال، بهذه السرعة بهذا النظام.. جميل أنك تسمع الكلام ..شكراً على سماع كلام ماما/ بابا.. ولد شاطر/ بنت شاطرة.

•أو استخدام أي تعبير آخر يوضح بصفة محددة أنك مسرورة لأنه يلبي طلبك.

٢- بعد الاهتمام باستجابة الطفل لأمر يمكن للأم أن تتركه بعض الوقت إذا كان لابدّ من ذلك ثم تعود من وقت لآخر للإطراء على استجابته.

٣- إذا وجدت الأم طفلها قد قام بعمل أو واجب بدون أن يطلب منه ذلك بصفة خاصة فهذا هو الوقت المناسب لتطري عليه إطراءً إيجابياً خاصاً، ويمكنها أيضاً أن تخصّه بمنحة صغيرة مما يساعد الطفل على أن يتذكر وأن يتبع الأنظمة المنزلية بدون أن يطلب منه ذلك.

٤- يجب أن تبدأ الأم في استخدام الانتباه الإيجابي للطفل لكل أمر توجّهه له، بالإضافة إلى ذلك يجب أن تختار لمدة أسبوع أمرين أو ثلاثة أوامر من الأوامر التي لا يستجيب لها الطفل بصفة دائمة ويجب أن تبذل الأم مجهوداً خاصاً للاهتمام والإطراء كلّما استجاب لهذه الأوامر بالذات.

-كونا قدوة حسنة:

تشير الأبحاث إلى أن سلوك الأبوين يؤثّر في أبنائهما أكثر من كلامهما . اقرئا لتعرفا كيف يمكنكما أن تكونا نموذجين إيجابيين يُقتدى بكما.

أغلب الآباء يفعلون كل ما بوسعهم لكي يكونوا آباء مثاليين ولا يدخرون جهداً من أجل إسعاد أبنائهم وتلبية كل احتياجاتهم بقدر المستطاع. لكن رغم أهمية وجودكما مع أطفالكما، إلا أنّ ذلك لا يكفي، فذلك فقط جزء من دور الأبوين. يجب أن يفكر الأبوان أكثر فيما يعلمانه لأطفالهما من خلال سلوكياتهما وتصرّفاتهما، لأنّ الأطفال عادةً يتأثرون بسلوكيات آبائهم وأمهاتهم أكثر من تأثرهم بكلامهم. منذ ولادة الطفل يبدأ في الملاحظة والتعلّم

والاكتساب من والديه. غالباً ما لا يؤثّر كلام الأبوين كثيراً في سلوك الطفل وتصرّفاته إن لم يكن الأبوان نفسيهما يفعلان ما ينصحان به الطفل.

تقول الأخصائية النفسية شيرين خليل أن الأبوين هما المعلّم الأوّل للطفل، ولكنّ السؤال هو هل سيمثلان بالنسبة للطفل القدوة الحسنة التي يحتذى بها أم لا؟ الإنسان القدوة هو الشخص الذي ننظر إليه بتقدير، نستلهم منه الأشياء الجيّدة ويكون لنا دافع، وكون الأبوين نموذجين إيجابيين أم لا أمر يعود لهما ولكّم الوقت والجهد اللّذين يكرسانهما في تربية أطفالهما. فعندما تكونا لطفلكما نموذجاً إيجابياً، فستساعدانه على الاختيارات المناسبة في حياته. الأطفال الذين لديهم أمثلة إيجابية في حياتهم غالباً ما يتفوقون في دراستهم ويتمتعون بتقديرهم لأنفسهم أكثر من غيرهم.

"إن وجود أبوين إيجابيين في حياة الطفل يساعده على معرفة إمكانياته، ويرفع من شعوره تجاه ذاته، كما يقوي ثقته بنفسه."

أربعة طرق هامّة لتكونا نموذجين إيجابيين بالنسبة لطفلكما:

١- كونا نموذجاً جيّداً:

احرصا على أن تكون ردود أفعالكما مناسبة، إذا فقدتما أعصابكما سريعاً أو رفعتما صوتيكما، سيتعلم أطفالكما أن يفعلوا نفس الشيء، فحاولا أن تتحكّما قدر الإمكان في ردود أفعالكما. للأسف إنّ الآباء والأمّهات لا يتصرّفون دائماً بالشكل الأمثل وأحياناً يفقدون السيطرة على أنفسهم.

إليك النصائح التالية:

-تجنّبي الانفجار في أطفالك عندما يسيئون التصرّف.

–اذهبي إلى غرفة ليس بها أطفالك، أغلقي الباب وابقي بمفردك بضع دقائق. ستشعرين بتحسُّن بعد أن تلتقطي أنفاسك لبعض الوقت. فيما بعد عندما تهدئين، يمكنك التحدّث معهم.

–استمعي لبعض الموسيقى لكي تهدئي.

–جرّبي مع أطفالك ما لا يتوقعونه. حاولي استخدام الدعابة عندما تعطين لأطفالك الأوامر أو التوجيهات، كما أن إجاباتك المرحة لأطفالك ستخفّف من التوتر.

*أظهرا احترامكما للآخرين. انتبها للألفاظ التي تستخدمانها والأسلوب الذي تتحدّثان به. احترما أطفالكما وتحدّثا عن الآخرين بطريقة إيجابية، إذا استخدمتما باستمرار عبارات مثل "لو سمحت" و"شكراً"، فسيتعلم أطفالكما استخدامها أيضاً.

*قوما بأعمال تطوعية. سيُعلم هذا أطفالكما أهمية العطاء ومساعدة الآخرين.

*خذا بعض الوقت لممارسة الرياضة والاسترخاء. إذا حرصتما على ممارسة الرياضة بانتظام وتخصيص وقت للاسترخاء، فغالباً ما سيتعلم أطفالكما ذلك أيضاً.

*خصصا وقتاً للقراءة سيعرّف بذلك طفلكما أنكما تستمتعان بالقراءة وأنها جزء هام في حياتكما. هذه طريقة فعّالة لكي تجعلا طفلكما يحب القراءة لأنّه سيقلدكما.

٢- احرصا على الثبات في تصرّفاتكما عندما تضعان قواعد معيّنة في البيت، التزما بها .

إنّ الأطفال يرتبكون عندما يقول والداهم في يوم ما "لا" على شيء معيّن ثمّ يقولان "نعم" في اليوم التالي على نفس الشيء. أيضاً إذا قلتما لطفلكما أنّكما لا توافقان على شيء يقوله أو يفعله، لا يجب أن تقولا أو تفعلا أنتما هذا الشيء.

٣- تحدّثا إلى أطفالكما عن مشاكلكما كيفية تعاملكما مع المشاكل أمر هام للغاية.

إذا كان أحدكما يمرّ بوقت عصيب أو يواجه مشكلة ما، فليتحدّث مع طفلكما عنها بصدق على أن يضع في الاعتبار سن الطفل وقدرته على استيعاب أمور معيّنة.

تضيف شورين عايل: "يجب أن يعرف الأطفال أن مثل هذه المشاكل هي أمر طبيعي في الحياة. لا بأس أن يعرف أطفالكما أنّكما أخفقتما في أمر ما أو أنّكما قد أخطأتما، فقد يسهل ذلك عليهم إخباركما عندما يخطئون هم أيضاً."[١]

٤- استمتعا بعادات طعام صحيّة يجب أن يكون الأبوان قدوة لأطفالهما في إتباع العادات الصحيّة السليمة في الأكل، لأنّ الأطفال يتأثرون بهذه العادات، فحاولوا قدر استطاعتكم أن تتناولوا الطعام سوياً كأسرة. إنّ بناء عادات الطعام الصحيّة قد يكون أمراً صعباً للغاية بالنسبة للطفل إذا رأى أنّ تصرّفات

والديه متناقضة عما ينصحونه به، فحاولا قدر الإمكان الالتزام بما تنصحان به أطفالكما. أيضاً يجب أن تشجع الأم أطفالها على مشاركتها في تحضير الطعام.

- إن ذكريات الأوقات السعيدة التي يقضيها أطفالك معك أثناء تحضير الطعام واجتماع الأسرة على مائدة الطعام هي من أولى التقاليد التي تحفر في ذاكرة الطفل وتبقى معه مدى الحياة.



فن التعامل مع الطفل الشرس

إن الشراسة صفة طبيعية جداً في الأطفال، وكل طفل عنيد إلى حد معين، لأن من طبيعة الطفل أن يختبر البيئة المحيطة به لكي يعرف مداه ،لكن الأطفال لا يعرفون حدودهم ومن مهمة الأبوين أن يضعا لهم هذه الحدود .

الطفل منذ صغر سنه يكتشف أنه شخصية مستقلة وله القدرة الذاتية على التفكير واتخاذ القرارات لنفسه، وكذلك القدرة على الاعتراض على أي شيء لا يعجبه، يبدأ ذلك عندما يبدأ الطفل في اكتشاف العالم من حوله ويقابل كثيراً بعبارات مثل،)لا، لا تفعل ذلك(أو)لا تلمس هذا(عندئذ يبدأ الطفل في الاعتراض ويحاول أن يفعل ما يريده بغض النظر عما يقوله أبويه. هنا يبدأ دور الأبوين في تهذيب طفلهما، فكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل. ما هو الحل؟

إن التربية الفعالة هي أفضل طريقة للتعامل مع العند ومنعه ولها.

ثلاث قواعد أساسية في التعامل مع الطفل الشرس

القاعدة الأولى :

وأول قاعدة من قواعد التربية هي (الثبات على المبدأ عند تعاملك مع الطفل) هذا يعني أن يتفق الزوجان مسبقاً على ما هو مسموح به وما هو غير مسموح به للطفل وماذا يفعلان إذا تعدى الحدود الموضوعة له، فلا تقبلي شيء يرفضه زوجك والعكس صحيح. أيضاً لا تتغاضى عن شيء فعله طفلك اليوم ثم تعاقبيه على الفعل نفسه في اليوم التالي .

القاعدة الثانية :

هي أن تكوني هادئة ولكن حاسمة في نفس الوقت عندما يعند طفلك. إذا طبقت هذه القواعد فسيفهم طفلك حدوده جيداً .

القاعدة الثالثة :

إن إدخال روتين معين في حياة طفلك سيقلل من المواقف التي يحدث فيها الصدام بينكما ويساعده ذلك على معرفة ما هو متوقع منه، فكرة جيدة أن تحددي مواعيد للطعام، الاستحمام، النوم، والأشياء الأخرى التي تعتبرينها هامة .

لذا يجب أن تضعي في اعتبارك أنه تماماً مثلما تتوقعين من طفلك إتباع النظام دون مساءلة يجب أيضاً أن تسمحي له بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة به، أن يعلم الطفل أنه يستطيع تكوين رأي وأنه قادر على اتخاذ قرارات خاصة به ذلك يمثل جانباً هاماً في نمو شخصيته .

تنصح بأن يقرر الأبوان الأمور القابلة للنقاش والأمور الغير قابلة للنقاش. على سبيل المثال، لن يضر السماح لطفلكما باختيار فيلم الكارتون الذي يريد مشاهدته أو اختيار (التي شيرت) الذي يريد، فهذا سيعطيه شعوراً بإشباع رغبته في الاختيار. لكن إذا صمم طفلك على فعل شيء خطر مثل اللعب بسكين، أو إذا أراد أن يفعل شيئاً لا يناسبك وأصر عليه مثل زيارته لجدته في وقت يكون لديك فيه الكثير من المشاغل في البيت، في هذه الحالة يكون القرار النهائي لك .

إلى أى مدى أكون حازمة؟

لا يجب أن يكون الأبوان متراخيين أكثر من اللازم أو حادين أكثر من اللازم، فالمبالغة في كلتا الحالتين ستؤدى إلى نتائج غير طيبة. فإذا قوبل كل ما يريده الطفل بالرفض دائماً دون إعطائه فرصة اتخاذ أى قرار، سيؤدى إلى عدم قدرته على اتخاذ أى قرار أو تكوين أى رأى، فتحكم الأبوين الدائم في الطفل، يحجم شخصيته.

على الجانب الآخر، إذا لم يوجه الأبوان طفلهما وتركاه يفعل ما يريد بصفة دائمة؛ أياً كان ما يريده، فستكون النتيجة طفل منفلت ليس لكلام أبويه أى تأثير عليه.

إن أفضل طريقة للتعامل مع الطفل الشرس تتضمن ثلاث خطوات:

- أول خطوة هى أن تقولي لطفلك بهدوء وحسم أنه يجب أن يتوقف عن ذلك السلوك وأنك لا تريدينه أن يكرر هذا السلوك حيث أنك لا تقبلينه.
- ثانياً إذا لم يتوقف الطفل عن سلوكه، ذكريه أنك قد طلبت منه من قبل التوقف عما يفعله وقولي له أنه إن لم يتوقف في الحال فسوف يعاقب.
- وأخيراً إذا استمر الطفل فيما يفعل بغض النظر عما قلتيه له، فيجب أن تقومي بمعاقبته حتى لو أغضبه ذلك .

يجب أن يعرف الطفل أنك تعنين ما تقولين، وأنه لن يستطيع تحت أى ظرف من الظروف الاستمرار في إتباع السلوك السيئ.

العقاب المناسب هو حرمان الطفل من شيء يحبه، مثل مشاهدة التليفزيون، أو الذهاب إلى النادي، لكن ليس من المناسب أبداً ضرب الطفل أو سبه بألفاظ جارحة.

من الطبيعي أن يحدث بينك وبين طفلك أحياناً تضارب في الرأي، أن السر في التعامل مع عناد الطفل هو أن يتسم سلوكك معه بالهدوء ولكن بالحسم والثبات في نفس الوقت..

الطفل ضعيف الشخصية

يلاحظ عليه الأمور التالية:

*لا يختلط مع الأطفال الآخرين.

*يجد صعوبة في التعبير عن رأيه أمام الآخرين، وأحيانا أمام أسرته أو عن رغباته.

*تراه مترددا عندما يطلب منه تنفيذ مهمة ما، وقد يبدأ يطرح الكثير من الأسئلة حول كيفية تنفيذها مما قد يدفع بشخص آخر إلى تولي المهمة عنه.

*يطلب من الآخرين اتخاذ القرارات عنه.

*كثيرا ما تجده ملتصقا بأحد والديه عندما يتم اصطحابه إلى مكان عام أو في زيارة عائلية.

*سهل الانقياد لزملائه وأقرانه ويتعرض لتغيير قناعاته، خاصة من قبل الأشخاص الذين يحبهم.

*عند الاختلاط بأقرانه تراه يتطبع بطباعهم ولا يكّون قناعات خاصة به، بل يتشرب أفكاره ممن يحيطون به.

*يمكن استغلاله بسهولة كأن يستغله أصدقاؤه للقيام بأعمالهم كحل الواجبات أو التنظيف بدلا عنهم لأنه لا يستطيع قول لا.

لماذا هو ضعيف الشخصية؟

أن ضعف الشخصية لا يولد مع الطفل، لكن هناك عوامل كثيرة تودي إلى تطور مثل هذه الشخصية أهمها:

*الحماية الزائدة:

ترى الوالدين هنا يبالغان في حماية طفلهما فيؤديان عنه جميع أعماله، كترتيب سريره وتنظيم ألعابه ووضع حذائه في مكانه الصحيح وغيرها من الواجبات البسيطة التي يستطيع الطفل أن يقوم بها وحده، بل يحتاج إلى أن يقوم بها وحده ليتعلم الاعتماد على نفسه، وقد ترى أيضا الوالدين أو احدهما لا يسمحان للطفل بالابتعاد عنهما، خاصة إذا ما رافقاه إلى الأماكن العامة أو حتى في الزيارات، وأحيانا يتعرفان على أطفال آخرين ويحاولان دفعهم لمصادقة طفلهما، أو حل الخلاف معهم مما يحرم الطفل من فرص مهمة لتعلم المهارات الاجتماعية الضرورية، كما لا يسمحان له بالذهاب وحده إلى أي مكان (عند

أصدقائه مثلا) وان فعلا فهما يحاولان الاطمئنان عليه بالهاتف كل نصف ساعة، وعندما يشعران انه يجد صعوبة في عمل شيء يسارعان فورا لتولي المهمة عنه، كفتح علبة ما، أو حل واجباته.

رسائل خطأ من الأهل

هناك نوع من الأطفال يتلقى رسائل من أهله شبيهة بهذه الرسائل: (أنت لا تستطيع عمل شيء بمفردك) أو (العالم مخيف جدا ولا تستطيع حماية نفسك) أو (أنت بحاجة دائمة ومستمرة لي) وهذا ما يقيد الطفل وبالتالي يتصرف بناء على تلك الرسائل.

***العنف:**

عندما يتعرض الطفل للعنف، سواء العنف العاطفي أو الجسدي، يصبح دائم الخوف من التعبير عن نفسه، فمثلا إذا تعرض للضرب أو تعرض للسخرية منه بقسوة عندما يحاول إبداء رأيه في موضوع ما، وتكرر ذلك الأمر، فسيفهم الطفل الرسائل التالية (لا يحق لك التعبير عن رأيك) أو (ستتم معاقبتك أن حاولت إبداء رأيك) أو (رأيك تافه ولا يهم أحدا).

وتصبح هذه الرسائل جزءا من تفكير الطفل، وسيجد صعوبة كبيرة عند التعبير عن رأيه، بالإضافة إلى شعوره بالخوف الشديد من جراء محاولة الانطلاق أو التعبير عن ذاته.

*الكمال الزائد:

في هذه الحالة تكون توقعات الوالدين عالية جدا بالنسبة لقدرات وإمكانات الطفل الجسدية والعقلية، وبالتالي فإن الطفل مهما فعل فإنه غير جيد كفاية أو غير كامل، وقد يقوم احد الوالدين بمعاقبته على «عدم الكمال» هذا أو يتدخل لإتمام المهمة كما يجب، والرسائل التي تصل للطفل هنا هي مثلا (مهما حاولت فأنت فاشل) أو (كل ما تفعله خطأ).

*تأثير الصدمات:

عندما يتعرض الطفل إلى صدمة عنيفة قد تكون ناجمة عن حادث خطير كان الطفل طرفا فيه أو صدمة ناجمة عن فقدان شخص عزيز جدا كأحد الوالدين، فقد يؤدي ذلك إلى انهيار عالم الطفل وفقدانه الشعور بالأمان، وان لم تتم مساعدته ودعمه بطريقة مناسبة فقد تتكون لديه قناعات سلبية عن الآخرين أو العالم من نوع: (العالم مكان مخيف لا يمكن أن أعيش فيه) أو (الآخرون يحاولون إيذائي دائما) أو (لا يمكن أن أثق بأحد)، وبالتأكيد فإن مثل هذه القناعات ستساهم في ضعف شخصيته.

المهارات الاجتماعية:

الطفل الذي لا يملك المهارات الاجتماعية المناسبة، مثل مهارات تأكيد الذات ومهارات التعارف ومهارات الاتصال الاجتماعي، سيجد صعوبة في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة وسيظهر بصورة الشخص الضعيف.

وعلى الأهل أن يثقوا بأنفسهم وقدراتهم ليتعلم الطفل منهم ويتأثر بتقديرهم العالي لذواتهم.

كيف تساعدين طفلك؟

في البداية علينا معرفة الأسباب التي من اجلها يتقبع الطفل في شرنقته الخاصة ومن ثم البدء من هناك، لكن بشكل عام يمكن للأم الاستفادة من النصائح التالية:

*حرية الاختيار(الاستقلالية/الاعتماد على النفس):

من المهم أن يعطى الطفل الفرصة لاختيار الأشياء من حوله مع البقاء بقربه لتقديم المساعدة له إذا احتاج إليها، كأن يتعلم شراء أشيائه البسيطة بنفسه والتعامل مع النقود، والتعرف على أصدقائه بنفسه، بالإضافة إلى ضرورة إعطاء الطفل الفرصة للتعبير عن رأيه في بعض المواضيع العائلية البسيطة، مثل اختيار مكان للذهاب إليه يوم العطلة، أو اختيار وجبة الغداء التي سيتناولونها في ذلك اليوم.

*تعليم الطفل المهارات الحياتية المناسبة:

مثل مهارات تأكيد الذات وأساليب التعامل مع الآخرين والتعرف عليهم وطرق حل المشكلات ومهارات اتخاذ القرار، ويمكن استخدام الكثير من الأساليب لتعليم الأطفال المهارات التي يحتاجونها، مثل القصص، الدمى، أفلام الكارتون، التمثيل ...الخ.

* المهارات الحياتية:

يجب أن تشمل العديد من المهارات الضرورية للطفل، مثل مهارات التعرف وهي مكونة من عدة خطوات يمكن تعليمها للطفل من خلال شرح تسلسل هذه الخطوات وتبدأ بتعليمه: إلقاء السلام، تقديم الذات، الإصغاء، البدء بالحديث، متابعة العلاقة.. ويمكن استخدام طريقة التمثيل كأن تمثل الأم أنها طفل يلقي السلام، فتلقي السلام بوجه متجهم، وتسأله أن أحب هذا الطفل، فقد يقول لها لا، لأنه مثلا غاضب أو عنيف، وفي النهاية ومع التكرار سيفكر في نفسه ويقول مثلا: ربما لهذا السبب لا احد يقترب مني، فوجهي دائما متجهم وهم يخافون مني. وقد يعبر الطفل عن هذا الأمر لأمه بأن يقول لها انه هكذا، وقد لا يعبر فيغير تصرفه دون أن يخبر أحدا.

تأكيد الذات:

تعتمد هذه الطريقة على تعليم الطفل كيفية التعبير عن رأيه وتتألف من الخطوات التالية: يصف الطفل شعوره: «أنا اشعر بالغضب»، ثم سبب هذا الشعور: «لأنك تستعمل أشيائي دون إذني»، ثم وصف المطلوب من الشخص الآخر: «أرجو أن تستأذن مني عندما تحتاج لشيء من أدواتي»، ثم تعزيز الطرف الآخر في حال تنفيذه المطلوب: «سأعطيك عندها ما تحتاجه»، ومن المهم أيضا أن نعلم الطفل اختيار الوقت المناسب لمثل هذا الحديث، أي الوقت الذي يكون فيه الطرف الآخر مرتاحا وعلى استعداد للسماع، ومن المهم أيضا تهيئة الطفل لردود الفعل المختلفة حول تأكيده لذاته، فقد يحاول الآخرون إحباطه عندما يرون بأنه لم يعد مجرد تابع أو لم يعد بالإمكان استغلاله.

*حل المشكلات/الصراعات بين الزملاء:

وهذه تتطلب تعليم الطفل المهارات التالية: الاعتراف بوجود مشكلة بين الطفلين «كل منا يريد شيئا مختلفا»، ومن ثم الاستماع لوجهات النظر بين الأطراف المختلفة «لم أرد لعب هذه اللعبة»، ثم تعليمه كيفية وضع العديد من الاحتمالات لحل المشكلة ومن ثم تقييم الخيارات المتاحة، ثم اختيار الحل المناسب.

مهارات اتخاذ القرار:

من المهم هنا تعليم الطفل كيفية اتخاذ القرار في الأمور المتعلقة به مثل: ماذا يشتري بنقوده التي ادخرها؟ وتحفيزه للتردد وكيفية التعامل معه، ويتم ذلك بتعليمه الخطوات التالية :أولا تحديد الخيارات المتاحة، ثم دراسة سلبيات وإيجابيات كل خيار ومن ثم اختيار الأنسب.

* تعليم الأهل كيفية الثقة في أطفالهم أمر مهم وضروري لتقوية شخصية الطفل، بالإضافة إلى توعية الأهل إلى طرق التعامل مع أطفالهم كالابتعاد عن السخرية مثلا أو الضرب لمعاقبة الطفل .

قوة الشخصية يدخل فيها جانب الوراثة إلى حد كبير واعني بقوي الشخصية هو القيادي حيث أن القائد يولد ومعه الاستعداد ثم يأتي:

دور البيئة المنزلية والمدرسية في صقل تلك الخاصية:

– ولعلي ألقي الضوء على جانب البيئة والتي أرى ومن خلال المشاهدات الاكلينكية أن هناك عدم فهم لموضوع قوة الشخصية مما جعل كثير من الأخوة والأخوات يتهافتون على دورات تقوية الشخصية من باب حب السيطرة على الآخرين ومعرفة ما يفكرون به والتنبؤ بما سيفعلونه وهذا هذيان واضطراب يجب ايقافه وتصحيحه.

– هناك مفاهيم خاطئين في تربية الأهل والمعلمين في المدرسة تعزز ضعف الشخصية وهي:

أ) نبذ وكره الطفل المناقش والمجادل.

ب) تعزيز سلوك الخنوع والتقبل لكل الآراء والأفكار التي تطرح في المنزل أو في الفصل من حيث أن فلان مؤدب ومحبوب لأنه يتقبل بدون نقاش بل أن المؤدب يعني لدينا الشخص المطيع بكل ما تعنيه الكلمة الطاعة العمياء.

ج) ضيق صدر الوالدين والمعلمين وهذا ناتج إلى فقر المعلومات التربوية وبالتالي تقل اللباقة في التحدث والحوار وإقناع الطفل فتلجأ إلى القمع والترهيب وإبراز النموذج المطيع على أنه هو النموذج المثالي والمحبوب.

د) قد يرسب الطفل ويتكرر رسوبه في الصف إلى أربع أو خمس سنوات دون أن تتدخل إدارة المدرسة أو المعلم إلى حل لتلك المشكلة وعلى العكس لو كان مشاكسا (قوي شخصية) فإن التدخل يكون على وجه السرعة لتفادي

تلك المشكلة وكان مشكلة الرسوب المتكرر ليست مشكلة مادام انه كما يُعتقد عاقل.

- يجب أن نعيد حساباتنا ونعدل أفكارنا نحو تلك المعتقدات الخاطئة ومنها:

أ)إعطاء مساحة من الخطأ لسلوك الطفل بمعنى ندعه يجرب لبس ملابسه أكله حتى لو أخطأ التصرف.

ب)ننتبه من الصراخ على الطفل في حالة الخطأ.

ج)في حالة العقاب نعاقب السلوك ولا نستهدف الذات بمعنى لو كسر مزهرية نحضنه ونضرب

الأشياء التي تقوي شخصيه الطفل...

- عدم مناداته بالفاشل أو بأي اسم يوحي بذلك...

- معاملته معامله مثاليه وعدم اهانته بأي أشكال وسبل الاهانة المعنوية أولا وكذلك الجسدية..

- وصفه دائما بأوصاف مثاليه مثل(أنت شجاع ـأنت نبيل ـأنت رجل لو كان صبي ـ أنت ناجح ـ واهم شيء أن تقول له أنت تستطيع فعل هذا وأنا أشير على أي أمر توجهه إليه).

- ومن أفضل الأشياء أن تعلمه كيفيه احترام الآخرين وعدم سبهم أو شتمهم لكي لا تتحول الثقة إلي قباحه وفي النصف الثاني علمه كيفيه المدافعة عن مبدئه ورأيه واحترام آراء الآخرين...

- ادفعه لكي يكون طموحا ساعده بأفكارك ودعه علي أول الطريق لكي يكمل ما بدأته له....

التعامل مع الطفل الغاضب

كثيرة هي الأسباب التي قد تجعل الطفل غاضبا وعدوانيا،ولربما كان غضب الأطفال من أصعب ما يواجهه الأهل عند تربية أبنائهم، وأهم خطوة نتخذها لحل أزمة الغضب هي بأن نتعلّم شيئا جديدا وهو أن الغضب شيء طبيعي ومن الطبيعي أن نشعر بالغضب في لحظة من اللحظات ولكن المهم في الموضوع هو كيف أسيطر على الغضب وأوجهه ليصبح مردوده حسنا أو على الأقل مقبولا.

ويختلف الغضب في مسبباته عند الطفل عنه عند الكبار،فأغلب البالغين يغضبون بشكل عام كرد فعل طبيعي للإحباط ولكن الأطفال سيظهر غضبهم كشعور عام نتيجة للشعور بالوحدة أو العزل عن الآخرين أو المواقف المحرجة أو القلق وربما الأذى النفسي أو الجسدي فتواجد واحد أو أكثر من هذه العوامل سيجعل الطفل غاضبا.

ومن المهم أن نذكّر أن الغضب شيء والعدوانية شيء آخر فالغضب هو شعور ولكن العدوانية هي تصرّف أو تطبيق فعلي إذن بينما الغضب حالة نفسية تزول بعد مدة زمنية، فالعدوانية هي الميل نحو ضرب الآخرين أو تدمير

الممتلكات،أشرح لطفلك أن الغضب مقبول ولكن العدوانية مرفوضة وعلّمه طرقا أخرى لتفريغ الطاقة الناجمة عن الغضب.

بعض الإرشادات التي قد تساعدك في التعامل مع طفلك الغاضب:

**امدح تصرّفه الجيد مثل أن تقول له "أعجبني منك اليوم قيامك بواجبك المنزلي بدون تذكير" أو "تصرفك رائع لأنك شاركت أختك الصغيرة قطعة الحلوى خاصتك"

**تجاهل بعض التصرفات المزعجة والتي تستطيع أن تتحملها فمثلا إذا صرخ طالبا شيئا معينا تجاهل أنه صرخ وتكلم بصوت منخفض وعادي هكذا سوف يعرف أنه لا حاجة للصراخ. وكن أنت القدوة فعندما تغضب لا تسب لأنك أن فعلت لن تستغرب من طفلك أن يفعل مثلك فكن قدوة حسنة.

**قل "لا" بوضوح وحزم وحدد قواعد معينة لا تتجاوزها إذا كنت تريد منهم الالتزام بها.

**زوّد طفلك بالوسائل البدنية والتمارين في البيت والمدرسة فالطفل يحتاج إلى الحركة واللعب لتفريغ الطاقة،وتذكّر أن حضنك لطفلك مهما كبر سيهوّن الأمور عليه لأنه يذكّره بأنه مهما كان غاضبا هناك من يحبّه ويسنده دائما.

**اهتم بنشاطات طفلك فاهتمامك به غالبا ما سيجعل غضبه يزول وسيترك لكما مجالا للمشاركة في المشاعر.

**أستخدم الدعابة فالإغاظة والمزاح مع الطفل الغاضب أحيانا قد تتركه سعيدا ومبتسما وهذا يعود لتقدير الأهل للموقف.

**أستخدم طرق التربية المعتادة فيما لن يفلح الضرب ستجد أن أسلوب المكافأة عند السيطرة على الغضب سينفع ودائما كن أنت القدوة في كل ما تفعله أمام أبنائك .

أخطاء في التعامل مع الأطفال

الخطأ الأول:

"التدليل الزائد الذي يتبعه بعض الآباء بدافع من الحب وتبدو هذه الحالة بصورة واضحة في الطفل الأول أو الطفل الذكر بعد عدد من الإناث، والذي يتم التعامل معه بشكل استثنائي في التدليل وأيضا في حالة انفصال الأبوين، حيث يرغب كل طرف في جذب مشاعر الطفل له عن طريق تلبية كل طلباته، وهنا تظهر لدى الطفل عادة في غاية السوء، وهي "اللعب على الاختلاف"، حيث يدرك الطفل أن الاختلاف بين والديه هو أفضل وضع له، ويبدأ في نفاق كل منهما للحصول على مزيد من الأشياء المادية.

وأحيانا يتبع هذه الطريقة الآباء بغرض تعويض الطفل عن أشياء معينة مثل غياب الأب لفترات طويلة واستبدال دوره التربوي بهدايا عينية للطفل.

لذا يجب أن نشير إلى أن تلبية كل طلبات الطفل وإغداقه بالهدايا بسبب أو بدون يضره أكثر مما ينفعه، فالطفل الذي اعتاد الحصول على كل شيء بدون تقديم المقابل يصل لمرحلة من الزهد ويفقد الإحساس بالإعجاب، كما ينمو

لديه طباع مثل الطمع والأنانية وينشأ إنسان غير قادر على العطاء وراغب دائما في الحصول على الأشياء دون مقابل.[٢]

الخطأ الثاني

عدم القدرة على الاستماع للآخرين: "يشكو الآباء من أن أطفالهم لا ينصتون إليهم، ولكنهم لا يدركوا أنهم منذ البداية لم ينم فيهم حسن الإنصات، فالتعامل مع الطفل بغرض لفت نظره إلى الحديث يتطلب أن نجعل حديثنا ممتعا كتغير نبرة الصوت أو تقليد أصوات الحيوانات للفت نظره وتعويده على الاستماع، كما يجب أن يلتفت الآباء إلى طريقة استماعهم لأطفالهم، ففي حالة تعاملهم مع حديث الطفل بشيء من اللامبالاة أو مقاطعته سيبدأ في التعامل بنفس الطريقة تجاههم وتجاه الآخرين فيما بعد، ونساعد نحن بدون أن نشعر في تنشئة إنسان لا يستمع إلا إلى صوت نفسه ولا يحترم آراء الآخرين."[٣]

الخطأ الثالث:

الترهيب والتخويف، وغالبا ما يلجأ إليه الأبوان تحت وطأة الاحتياج في موقف معين بغرض إبعاد الطفل عن فعل ما، ويكون غالبا باستخدام كائنات خرافية أو حتى أشخاص بعينهم يتعامل معهم الطفل في محيط الأسرة، مثل الأب أو العم أو أي فرد آخر، وهذه الطريقة وعلى حد قول دكتور إيهاب عيد" تأتي بنتائج سلبية للغاية على الطفل، وأول نتيجة على المدى القريب هي إصابته بالكوابيس الليلية وأحيانا التبول اللاإرادي. كما أنها تعمل على توتر العلاقة بين الطفل وأبويه لأن العلاقة المبنية على الخوف هي علاقة غير صحية، ويجب أن

تكون علاقة الطفل بأبويه مبنية على الحب والاحترام وليس الترهيب والتهديد، وهو ما ينتج عنه حالة من فقدان الثقة والمصداقية في الأبوين عندما يتقدم الطفل في السن نوعا ما، ويبدأ في إدراك الحقائق وأن كل ما كان يستخدمه أبواه من أساليب لترهيبه ما هي إلا أشياء وهمية لا وجود لها."

الخطأ الرابع:

إنشاء طفل شديد العناد، ورغم أن العلماء يشيرون إلى أن العند لدى الطفل هو أحد مؤشرات الذكاء، وغالبا ما يشكل العامل الوراثي نسبة كبيرة منه، وبالتالي فالطفل يكون لديه استعداد مسبق لاكتساب هذه العادة نكملها نحن وكما يقول دكتور إيهاب: "الطفل في سنوات عمره الأولى يكون لديه إحساس بأن الكون كله يدور في فلكه ومسخر لخدمته وهو إحساس طبيعي عند جميع الأطفال في مثل هذه السن من العمل على الحد من هذا عن طريق تجنب التدليل الزائد وتلبية كل طلبات الطفل لنوصل له رسالة مفادها أن ليس كل ما يريده ويرغبه متاحا، وأن الكون ليس ملكا له وحده ويجب أن تعلم أن عادة العناد عند الطفل بقدر ما تمثل من إزعاج للأبوين فهي من العادات الجيدة في حالة استخدامها بالشكل السليم، فالطفل العنيد إنسان مثابر يرغب في الوصول لأهدافه، ولترشيد هذه العادة يجب على الأبوين استخدام قدرته على المثابرة في إنهاء الأعمال كإتمام قصة أو لعبة ويجب عدم إعطائه شيئا قبل إتمام ما كان يقوم به، ويجب أن لا نتعامل معه بعند كأن نجعل قائمة الممنوعات أكثر من المسموحات ونكثر من قول كلمة لا."

الخطأ الخامس:

إنشاء طفل عصبي وعنيف، العنف أصبح ظاهرة في المجتمع وحتى في أفلام الكرتون المتخصصة للأطفال، لذا أصبح طبيعيا أن نجد الأطفال يأتون بأفعال عنيفة في التعامل، وما علينا فعله وكما يقول أستاذ الطب السلوكي: "القيام بقدر من الرقابة على ما يشاهده الطفل في الإعلام، كما يجب علينا التحكم في أعصابنا وطرق تعاملنا مع الطفل أو مع الآخرين أمامه، وذلك حتى توصل للطفل رسالة أن الصوت العالي والعنف ليس من طرق التعامل بين البشر."

أخطاء صحية نرتكبها في حق أطفالنا:

١- "تبدأ أولى مشاكل الطفل الصحية بخطأ سلوكي للأم التي تعتاد إرضاع الطفل، وهو نائم وهي الطريقة التي تؤدي لإصابة الطفل بالتهابات متكررة في الأذن نتيجة لتسرب اللبن للوضع الخاطئ في الرضاعة، وبتكرار الأمر تتحول المشكلة لأزمة صحية مزمنة يعاني من آلامها الطفل ويبكي كثيرا بدون أن يعرف الوالدان السبب، ويمكن أن تسبب فيما بعد في مشكلة حقيقية لقدرة السمع عند الطفل."

٢- وهناك سلوك أقرب للعادة لدينا جميعا يراه دكتور طلعت سالم إيذاء مباشرا للطفل، وهو الخطأ الثاني فيقول "عادة الهز المستمر للأطفال تؤثر بشكل سيئ على المخ ويؤدي أحيانا لإصابتهم بفرط في الحركة وعصبية شديدة قد تؤثر على الطفل لباقي عمره، وغالبا ما يعتادها الطفل، وبالتالي يزداد الإيذاء الذي يتعرض له الطفل."

٣- يبدأ بمحاولة الأهل التعجل لانتقال الطفل لمرحلة الحركة وكما يقول: "عادة وضع الطفل على المشاية في سن مبكرة ولفترات طويلة بغرض تدريبه على المشي، ولكن للأسف تأتي هذه الطريقة بنتائج عكسية في حالة الإفراط وتضر كثيرا بعضلات الحوض. ويجب الإشارة هنا إلى أنه لا يفضل وضع الطفل على المشاية لمدة تزيد على الساعتين يوميا لتجنب آثارها السلبية على الطفل."

٤- يبدأ مع مرحلة الفطام وما يقدمه الأهل للطفل من طعام ويقول دكتور طلعت سالم: "في هذه المرحلة عادة يتم تقديم طعام غير مناسب للطفل ويجهل الكثيرون احتياجاته الحقيقية من العناصر الهامة، مثل الحديد والكالسيوم، وكذلك يتم إطعامه وجبات أخرى تسبب ضررا مباشرا له: مثل المشروبات الغازية للأطفال والتي تتسبب في إصابته بهشاشة وضعف العظام وتؤثر في نموها وتؤدى للإصابة بلين القدمين الذي قد يصل إلى مرحلة التدخل الجراحي لإصلاحه."

٥- ويبدأ في الفترة اللاحقة والتي يكون فيها الطفل عاداته الغذائية، ويساهم الأبوان بشكل كامل في تشكيلها لدى الطفل، ويشرح دكتور طلعت قائلا "تعويد الطفل على تناول الحلوى والمأكولات التي تحتوى على سعرات حرارية عالية، وتجاهل تقديم الخضر والفاكهة، وبالتالي اعتياده على تجاهلها فيما بعد يجعله عرضة للإصابة بالبدانة، وهي من الأمراض التي يصعب التخلص منها، وخاصة حين يعتاد على هذه الطريقة الخاطئة في التغذية ويظل شبح البدانة يلازمه طوال حياته."

جدد أساليبك في التعامل مع الأطفال

لو فكر كثير منا في أساليب تعامله مع أطفاله لوجد أنها أساليب محدودة متكررة, ليس فيها شيء من التجديد أو الإبداع، مما يضفي على علاقته مع أطفاله صورة من الرتابة المملة, على مستوى طرفي العلاقة على حد سواء.

فالمربي يكرر نفسه، فيمل من كثرة ما يبدئ ويعيد في أساليبه، والطفل أو الناشئ وهو ينمو بنفس طلعة وهمة طموح يجد الطرف الآخر لا يبالي بطموحه, بل يسعى إلى تحجيمه وتحطيمه ومن ثم تنشأ في نفسه روح التمرد والتفكير في كسر الطوق المفروض حوله, وتنمو تلك الروح وتتطور وتبدأ الهوة تتسع بينه وبين مربيه, حتى تكون كمثل السد العظيم فكيف ينتفع منه بعد ذلك، أو يستفيد من توجيهه وإرشاده.

فهل فكرنا بين الحين والآخر بإعادة النظر بأساليبنا وتقويمها وتطويرها لتتلاءم مع مستجدات الحياة التي تفرض نفسها علينا.

إن الحياة لم تعد بسيطة بدائية، كما كانت منذ قرن أو قرون لقد دخل معك أيها المربي على الخط جهات أخرى تنازعك مسئوليتك وتتسلل إلى بيتك بغير استئذان وتتحدى قدرتك وكفايتك وتنافسك أكثر الأحيان منافسة غير شريفة على أحب الناس إليك فلذات كبدك وهي متسلحة بأقوى الأساليب وأفتك الأسلحة لأنها تخاطب الأهواء لا العقول وتدغدغ المشاعر والعواطف و تواجه الحجة والمنطق.

ما الذي يدعونا إلى تجديد أساليبنا وتطويرها؟

- ربما كان فيما نحن عليه من أساليب ألفناها وتعودنا عليها ما هو خطأ لا يحقق المطلوب, فيضيع لنا الوقت، ويهدر الجهد بغير فائدة .

- وربما كان فيما لم نجرب من أساليب ما هو أنفع لنا وابلغ في تحقيق أهدافنا وأسرع أفليس من الخسارة أن نصر على ما نحن عليه ولا نرى إلا ما بين أيدينا؟

- وان في تجديد الأساليب ما يدفع عن النفس السأم ويقتل الملل وينمي الذات ويصقل المواهب ويفجر الطاقات.

ثم انك لتجدد أساليبك لا بد لك أن تجعل من مسؤولية التربية في نفسك متعة وهواية، تستشعر لذاتها وتتمتع نفسك بممارستها فعندئذ تأخذ التربية من ساحة شعورك ولا شعورك ومن عقلك الظاهر والباطن ومن تفكيرك في ليلك ونهارك وهنا مدخل التطوير ومبدأ الإبداع والتجديد.

محددات مهمة تدعوك إلى تجديد أساليبك وتطويرها :

- اعط كل موقف حقه من التفكير قبل التصرف.

- تجنب ردة الفعل على المواقف المزعجة.

- لا تحرم نفسك من ثمرات التقويم والمراجعة المستمرة لنفسك.

- التمس العذر للخطأ وتفهم وجهة النظر عندما تقدم لك ولو كانت ضعيفة في نظرك.

• وازن بين عدد من الأساليب الممكنة في كل موقف واختر أقربها إلى الحق والعدل وأبعدها عن ردة الفعل وحظ النفس.

• لا تنس أن تشاور شريكك في المسئولية أو مسئولك في العمل أو من تثق بنصحه ورأيه فما خاب من استخار ولا ندم من استشار.

• احكم على أسلوبك من اثاره وثمراته فهي مختبر لا يكذبك ولا يغشك ولا يخطئك ولا يخونك ولا تركن إلى كثير من ثناء الناس فقد غلب على الناس الملق والمداهنة. بل الإنسان على نفسه بصيرة((ولو ألقى معاذيره)) القيامة.

كيفية التعامل مع الطفل العصبي:

نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى ٤ سنوات..في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية،نرى أن الطفل إذا لم تلبي رغبته يصرخ بقوة و يبكي ويرمي نفسه على الأرض وأحيانا يدق رأسه غضبا.

ماذا نفعل في هذه الحالة ؟

بالذات لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أو في مكان عام. .فالطفل يطلب حلوى أو ايس كريم في مجمع سوبر ماركت أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى أن الأهل يلبوا طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس.

كيف تتحكم في هذه النوبات (نوبات غضب الطفل):

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بأن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطاءه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر...مرة واحدة يفعلها الطفل و تصبح عنده عادة.. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ و الغضب.

ماذا تفعل ؟

- كن هادئا.. و لا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تخجل..وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال و قد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهي أن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي و لن تحصل على طلبك.

- تذكر.. لا تغضب و لا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

- تجاهل الصراخ بصورة تامة.. و حاول أن تريه انك متشاغل في شيء آخر. وانك لا تسمعه لو قمت بالصراخ في وجهه أنت بذلك أعطيته اهتمام لتصرفه ذلك ولو أعطيته ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ.. اغتنم الفرصة وأعطه اهتمامك واظهر له انك جدا سعيد لأنه لا يصرخ.. واشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثلا أن يأكل غذاءه أولا ثم الحلوى أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

- إذا كنت ضعيفا أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوءا.

- ومن المفيد عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباه على شيء مثير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة. و أخيرا تذكر. .نقطة هامة دائما مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل انه إذا صرخ و بكي و أعطى ما يريد عاودا التصرف ذاك مرة

النصائح للتعامل مع طفل في عمر السنة

- في هذا العمر يفضل أن لا تتركي أمام طفلك تحفاً أو أغراضاً يمنع الاقتراب منها، فأنت تريدين منزلاً وجواً هادئاً نفسياً، وليست نفسية متوترة للطفل خوفاً من التخريب، وهو خوفاً من العقاب.ولكن مع هذا، اتركي بعض الأشياء العادية والتي يفضل أن لا يلمسها الطفل، ولكن إن لمسها، لا تسبب خراباً ولا يؤذي نفسه.وهذا حتى يعتاد على في البيت أشياء ليست له، ولا يصح له أن يلمسها، وبهذا يتعلم نفس الشيء إن ذهب إلى منزل أحد للزيارة معك.

- وإن اقترب من الشيء، احمليه وقولي له لا وأبعديه عن هذا الشيء وأعطه شيئاً يخصه، لا تقولي له لا بلا تعويض حتى يعرف المقارنة أن هذا له وهذا ليس له.

- وإن رمى الشيء وذهب كما سبق، احمليه، انظري إليه مباشرة وقولي له بجدية: لا تمسك.

فإن كرر، امسكي يده وقولي له لا واضربي يده بيد خفيفة.. تذكري "خفيفة"، هنا لا نريد الألم، بل مجرد إشعار بالخطأ..ربما يومين أو ثلاثة وسيعتاد على هذه الأشياء ولن تعني له الكثير.

-في هذا العمر، يهتم الطفل كثيراً باللعب، ويصبح اهتمامه بالألوان والقصص أكثر. كما يحفظ ويقلد كثيراً، فاستغلي هذه الفرصة لتحفيظه بعض آيات القرآن، الحروف الأبجدية، الألوان، الأرقام... ولكن لا تجلسي وتعلمي.. لا أبداً، بل من خلال اللعب.. في هذا الوقت لا تكاد تخلو لعبة من التعليم، فهذه تغني الحروف الأبجدية وتسأل الطفل عنها، وتلك تعلم الأشكال والألوان، وغيرها الكثير..

- كنت في هذا العمر أضع الطفل في حضني وألعب معه ألعاباً تعليمية ترفيهية على النت، وأسأل الكثير من الأسئلة ورغم صغر السن، إلا أن الاستيعاب يكون كبيراً حتى لو لم يكن يعرف الطفل الكلام.

- ولكن نصيحة إن كنت في بلد أجنبي، لا تتركي طفلك في اليوم أكثر من نفس ساعة على التلفزيون، فإن تصدقي الكم الهائل من المعلومات التي يتشربها في هذا الوقت، وستجدينه يتكلم باللغة الأجنبية خلال فترة قصيرة.. وبرامج الانترنت، تصفحي مواقع أطفال عربية.. أنا لم أكن أعرف هذا، ولهذا أتقن أطفالي اللغة الأجنبية أكثر من العربية، ولو عاد بي الزمن لأتصرف بطريقة مختلفة.

- كل وقت تقضيه مع طفلك وحدكما هو وقت يستفيد فيه الطفل، تكلمي معه كثيراً، كرري العبارات التي تريدينه أن يتعلمها، مثل سبحان الله، ما شاء

الله ..عندما تبدأين الأكل، قولي بصوت عال: بسم الله.. هذه الجمل سيتعلمها ويتقنها رغم صغر سنه لكثرة ما يسمعها.

– غنّ له الأناشيد الخاصة بالأطفال وهي كثيرة جداً، سيحبها أكثر من أي شيء، عودي سمعه على سماع القرآن بصوت قارئ جميل الصوت.. الأفكار كثيرة التي تستغلي بها عقله الصافي.

السرقة عند الأطفال

قال تعالى:"وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالاً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ" سورة المائدة (٣٨)

السرقة: هي من السلوكيات الخاطئة والشائعة في مرحلة الطفولة والتي تحدث للأطفال نتيجة أسباب كثيرة.

عند يقوم الطفل بالسرقة يصاب الأهل بالهلع والقلق ويتساءلون لماذا يسرق طفلي ؟

ولماذا فعل ذلك ؟

– أن يبحث الأهل عن الأسباب التي أدت بالطفل إلى مثل هذا التصرف،لأن الجزء الأكبر من المشكلة تكون نابعة من التربية أو من البيت وعلى الأهل أن يفهموا لماذا فعل الطفل هذا وما الذي أدى به لفعل ذلك.

- والتعامل معه بروية وحذر وحكمة وعدم عصبية أو أي نوع من أنواع العقاب يكون به قسوة أو عنف أو ضرب لان ذلك يمكن ان يؤدي به لأسوء من ذلك.

- عدم وصف الطفل بأنه سارق أو لص،بل عليهم أن يفهموا الطفل أن السرقة حرام وأن الله حرمها وأنه فعل خاطئ لايرضي الله وبيان عقوبة ذلك في الإسلام.

- مساعدته علي رد ما سرقة والتحدث معه بأن السرقة لا تفيد بل تكون لها اكبر الضرر

الأسباب التي تؤدي بالطفل إلى السرقة:

-الحرمان العاطفي:

فشعور الطفل بالحرمان من الحب و الحنان و الاهتمام من جانب والدية سواء بانشغالهم بالعمل أو أمور الحياة يجعله يعوض ذلك بأخذ مالايملكه.

ولعلاج هذا لابد للأهل تعويض الطفل بقضاء وقت طويل معه وإعطاءه الحب والاهتمام والرعاية والاستماع له.

- الحرمان الاقتصادي:

إما بسبب نقص مادي يشعر به الطفل إما لقلة دخل الأسرة أو تفضيل طفل علي طفل والإغداق علي الطفل المفضل دون الأخر وهو ما يؤدي بالطفل للسرقة لحرمانه من الشيء سواء كان طعام أو مال أو غرض لدي زميل له

وعلاج ذلك يكون بتعويض الطفل علي قدر الاستطاعة عما ينقصه سواء نقود أو طعام أو غرض ما يريده وتعليمه أنه عندما يريد شيء لابد أن يطلبه من أبويه.

- منافسة بين زملائه بالمدرسة لمن هم يملكون المال.

- فيجب علينا توضيح مفهوم الملكية الخاصة للطفل وما هو مفهوم الأمانة وما هي السرقة وتعليمة مفهوم الأخذ والعطاء

فهناك أسر لا تعلم أولادها ما هي الملكية الخاصة وما ملكة وما هو ملك غيرة فكل شيء يكون عندهم متاح من الملابس والألعاب والأغراض الشخصية فيتعلم الطفل أن أي شيء متاح له ومن حقه الحصول عليه

- رفقاء السوء سواء بالمدرسة أو النادي فهو يقوم بالسرقة لإثبات نفسه أمامهم

ولتدارك ذلك يجب معرفة أصدقاء أبنائنا جيدا ومراقبتهم وليبتعد الطفل عن رفقاء السوء ونجعله ينضم لأصدقاء صالحون ونشركه في نشاط رياضي يحبه.

- الأسرة التي تستخدم طريقة الضرب والعقاب القاسي.

من ضمن ما يترتب علية هذا التصرف أن يقوم الطفل بالسرقة انتقام من تصرف والدية معه بل وربما يصر علي عدم قيامه بالسرقة ومع الإلحاح علية يصل الأمر معه إلي الحلف باليمين وبالتالي يدخل في السلوك الخاطئ إلا وهو الكذب

ونجعل هذه الأسرة الطفل غير سوي فهو يحمل صفتين السرقة والكذب

- وربما كان الطفل لا يعاني من أي من هذه المشاكل.

ففي هذه الحالة يدخل في المرض النفسي وذلك يتطلب العلاج لدى الطبيب النفسي.

هنالك آباء وأمهات عندما يتم إخبارهم بسرقة أطفالهم لا يعترفون بذلك ويروا أنهم يوفرون كل شيء للطفل ويتركوا هذا الموضوع ويتناسوه وتتفاقم المشكلة لدى الطفل ويعوض ما ينقصه بالسرقة حتى يصير شابا وتصبح المشكلة أكبر على الآباء والأمهات أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم في الأمانة والصدق فالطفل يقلد ما يقوم به والديه

التعامل مع بكاء الأطفال

تعاني الأم الحديثة العهد من بعض المشكلات التي تصيب الأطفال الرضع دون أن تدري كيف تتعامل معها. ويقضي الرضيع من ٦ إلى ٧ % من يومه في البكاء... ويعد هذا البكاء استجابة لاإرادية لأحاسيس عدم الارتياح من بلل وتبرز وجوع وأحاسيس بالحرارة وغيرها.وهناك اختلاف كبير بين الأطفال في بكائهم اليومي واختلاف في استعدادهم للبكاء في مواقف حياتهم المتعددة فالطفل يظهر مشاعره بالبكاء ويتعاطف مع الآخرين بالبكاء.

فقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الطفل الذي عمره يوما واحدا إذا سمع صوت تسجيل لبكاء طفل حائم فإنه يبكي مع هذا الصوت في حين أنه لا يبكي إذا سمع تسجيل صوته وهذا يدل على أن التفاعل مع آلام الآخرين هي قدرة تولد مع الإنسان.ويحدث البكاء غير الطبيعي عند ١٠% إلى ٢٠ % من الأطفال. ويبدأ مع أول يوم من ولادة الطفل وينتهي في الشهر الرابع وهو نوع خاص من البكاء المتقطع الذي لا يوجد له أسباب وقد يصل إلى درجة البكاء

بحرقة لثلاث أو أربع ساعات في اليوم ولمدة أربع ساعات في اليوم ولمدة أربعة أيام على الأقل في الشهور الثلاثة الأولى من العمر. وهو بكاء يتزايد في حدته حتى الأسبوع السادس من عمر الطفل بمتوسط ساعتين وثلاث ساعات في اليوم ينخفض تدريجيا حتى الشهر الرابع وقد يعتبره البعض دلالة تأخر نضوج الجهاز العصبي، وعلى الأم تسجيل نوبات البكاء خلال أسبوع واحد للتعرف على نوعيته وسببه،وتسجيل استجابة الطفل لمحاولاتها المختلفة للتغلب على سبب البكاء واللجوء للطبيب لاستشارته.

ويجد الكثير من الآباء والأمهات صعوبة في التعامل مع بكاء الرضيع أثناء الليل والبحث في الأسباب التي قد تكون مسؤولة عن بكاء الطفل، من اجل معالجتها.

هناك أسباب كثيرة لبكاء الطفل منها:-

- بكاء الجوع:

وهو بكاء منتظم يبدأ بهمهمة ويزداد قوة وارتفاعاً كلما زاد الجوع وطال الوقت بين الوجبات فبعض الأطفال لا يحصلون على القدرة الكافي من الغذاء فقد ينام الطفل أثناء الرضاعة مما يجعله ينام دون أن يكون قد شبع.

- بكاء الغضب الشديد:

وهو بكاء منتظم حاد ويزداد حدة كلما امتنعت الأسرة عن الاستجابة لطلب الطفل.

- بكاء الآلام:

وهو بكاء حاد يعقبه صمت يتنفس خلاله الطفل الصعداء ثم يعود بعدها إلى البكاء العنيف فإذا كان البكاء عاليا ومستمرا فهذا يعني أن الطفل يعاني من الألم والمغص ويفضل في هذه الأحوال زيارة طبيب الأطفال للتشخيص.

ولقد أثبتت الأبحاث أن الاستجابة السريعة لبكاء الطفل من الأم يقلل من ساعات بكائه. وتجدر الإشارة إلى إن لكل طفل نوبة بكاء خاصة به، ففي بعض الأحيان يمكن للضجيج أن يثير نوبة البكاء لدى الطفل ويمكن للأم العصبية أن تزيد من نوبة البكاء التي تزداد حدتها بسبب انفعال الأم، وفي مثل هذه الحالات تنصح الأم بضرورة المحافظة على هدوئها والسيطرة على أعصابها.

كما يمكنها إتباع ما يلي:

***الطبطبة بحنان على ظهر الطفل:**

أن احتباس الغازات في أمعاء الطفل يؤلمه بشدة ويحتاج عندها إلى لمسات حانية من الأم على ظهره لإخراج الغازات حتى يعود إلى النوم في هدوء.

***تغيير ملابسه:**

إن تغيير ملابس الطفل خاصة إذا كان مبتلا لسبب أو لآخر يجعله يعود إلى هدوئه ونومه بارتياح.

*تغير وضع الطفل:

على الأم أن تتعرف على الجانب الذي يريح الطفل فقد يكون النوم على البطن أو الظهر أو اليمين أو اليسار.. وقد يرتاح بعض الأطفال عند وضع وسادة أسفل رأسهم وقد يتألم البعض الآخر منها لذلك يجب أن تجرب الأم جميع الأوضاع حتى تكتشف ما يريح طفلها وقد يكون تغيير مكان النوم في حد ذاته مريحاً للطفل.

*الهدوء:

إن الرضيع مثله مثل كل إنسان يبحث عن الهدوء والراحة في نومه وتفزعه الأصوات العالية أو زيادة الضوء أثناء النوم أن ذلك يقلق منامه ويتحول معه إلى البكاء خاصة أثناء النوم وليس كل طفل تزعجه الضوضاء.. عليك اكتشاف طباع طفلك أثناء النوم.

*أصوات مهدئة للبكاء:

تتوارث الأجيال أغانٍ بسيطة وهناك بعض الأغاني والموسيقى الهادئة والتي من الممكن استخدامها لتهدئة بكاء الأطفال.

من اتفاقية حقوق الطفل

اعتمدت وعرضت للتوقيع وللتصديق والانضمام بموجب قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة ٢٥/٤٤ المؤرخ في ٢٠ تشرين الثاني/نوفمبر ١٩٨٩_تاريخ بدء النفاذ: ٢ أيلول / سبتمبر ١٩٩٠، وفقا للمادة ٤٩.

أن الدول الاطراف في هذه الاتفاقية اذ ترى أنه للمبادئ المعلنة في ميثاق الامم المتحدة، يشكل الاعتراف بالكرامة المتأصلة لجميع أعضاء الاسرة البشرية وبحقوقهم المتساوية وغير القابلة للتصرف،أساس الحرية والعدالة والسلم في العالم.

وإذا تضع في اعتبارها أن شعوب الامم المتحدة قد أكدت من جديد في الميثاق إيمانها بالحقوق الاساسية للانسان وبكرامة الفرد وقدره،وعقدت العزم على أن تدفع بالرقى الاجتماعي قدماً وترفع مستوى الحياة في جو من الحرية أفسح، وإذ تدرك أن الامم المتحدة قد أعلنت، في الاعلان العالمي لحقوق الانسان وفي العهدين الدوليين الخاصين بحقوق الانسان، أن لكل انسان حق التمتع بجميع الحقوق والحريات الواردة في تلك الصكوك، دون أي نوع من أنواع التمييز، كالتمييز بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أواللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو غيره أو الاصل القومي أو الاجتماعي أو الثروة او المولد أو أي وضع آخر، واتفقت على ذلك.

وإذ تشير الى أن الأمم المتحدة قد أعلنت في الاعلان العالمي لحقوق الانسان أن للطفولة الحق في رعاية ومساعدة خاصتين، واقتناعاً منها بأن الأسرة، باعتبارها الوحدة الاساسية للمجتمع والبيئة الطبيعية لنمو ورفاهية جميع أفرادها

وبخاصة الاطفال، ينبغي أن تولى الحماية والمساعدة اللازمتين لتتمكن من الاضطلاع الكامل بمسؤولياتها داخل المجتمع.

واذ ترى أنه ينبغي اعداد الطفل اعداداً كاملاً ليحيا حياة فردية في المجتمع وتربيته بروح المثل العليا المعلنة في ميثاق الامم المتحدة، وخصوصا بروح السلم والكرامة والتسامح والحرية والمساواة والاخاء.

واذ تضع في اعتبارها أن الحاجة الى توفير رعاية خاصة للطفل قد ذكرت في اعلان جنيف لحقوق الطفل لعام ١٩٢٤ وفي اعلان حقوق الطفل الذي اعتمدته الجمعية العامة في ٢٠ تشرين الثاني/ نوفمبر ١٩٥٩ والمعترف به في الاعلان العالمي لحقوق الانسان وفي العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية (ولا سيما في المادتين ٢٣،٢٤) وفي العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (ولا سيما في المادة ١٠) وفي النظم الاساسية والصكوك ذات الصلة للوكالات المتخصصة والمنظمات الدولية المعنية بخير الطفل.

واذ يضع في اعتبارها" أن الطفل، بسبب عدم نضجه البدني والعقلي، يحتاج الى اجراءات وقاية ورعاية خاصة، بما في ذلك حماية قانونية مناسبة، قبل الولادة وبعدها" وذلك كما جاء في **اعلان حقوق الطفل.**

واذ تشير الى أحكام الاعلان المتعلق بالمبادئ الاجتماعية والقانونية المتصلة بحماية الاطفال ورعايتهم، مع الأهتمام الخاص بالحضانة والتبني على الصعيدين الوطني والدولي، والى قواعد الامم المتحدة الدنيا النموذجية لادارة شؤون قضاء الاحداث (قواعد بكين)، والى الإعلان بشأن حماية النساء والاطفال في أثناء الطوارئ والمنازعات المسلحة.

وإذ نسلم بأن ثمة، في جميع بلدان العالم، أطفالا يعيشون في ظروف صعبة للغاية،وبأن هؤلاء الاطفال يحتاجون الى مراعاة خاصة.

وإذ تأخذ في الاعتبار الواجب أهمية تقاليد كل شعب وقيمة لحماية الطفل وترعرعه ترعرعاً متناسقاً، وإذ ندرك أهمية التعاون الدولي لتحسين ظروف معيشة الاطفال في كل بلد، ولا سيما في البلدان النامية، قد اتفقت على ما يلي:

الجزء الأول

المادة ١

لاغراض هذه الاتفاقية، يعني الطفل كل أنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة، ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه.

المادة ٢

١-تحترم الدول الأطراف الحقوق الموضحة في هذه الاتفاقية وتضمنها لكل طفل يخضع لولايتها دون أي نوع من أنواع التمييز، بغض النظر عن عنصر الطفل أو والديه أو الوصي القانوني عليه، أو لونهم أو جنسهم أو لغتهم أو دينهم أو رأيهم السياسي أو غيره أو اصلهم القومي أو الاجتماعي، أو ثروتهم أو عجزهم، أو مولدهم، أو أي وضع آخر.

٢-تتخذ الدول الأطراف جميع التدابير المناسبة لتكفل للطفل الحماية من جميع أشكال التمييز أو العقاب.

المادة ٣

١-في جميع الإجراءات التي تتعلق بالأطفال، سواء قامت بها مؤسسات الرعاية الاجتماعية العامة أو الخاصة، أو المحاكم أو السلطات الإدارية أو الهيئات التشريعية، يولى الاعتبار الأول لمصالح الطفل الفضلى.

٢-تتعهد الدول الأطراف بأن تضمن للطفل الحماية والرعاية اللازمتين لرفاهه، مراعية حقوق وواجبات والديه أو أوصيائه أو غيرهم من الأفراد المسؤولين قانونا عنه، وتتخذ، تحقيقا لهذا الغرض، جميع التدابير التشريعية والإدارية الملائمة.

٣-تكفل الدول الأطراف أن تتقيد المؤسسات والإدارات والمرافق المسؤولة عن رعاية أو حماية الأطفال بالمعايير التي وضعتها السلطات المختصة، ولاسيما في مجالي السلامة والصحة وفي عدد موظفيها وصلاحيتهم للعمل، وكذلك من ناحية كفاءة الإشراف.

المادة ٤

تتخذ الدول الأطراف كل التدابير التشريعية والإدارية وغيرها من التدابير الملائمة لإعمال الحقوق المعترف بها في هذه الاتفاقية، وفيما يتعلق بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، تتخذ الدول الاطراف هذه التدابير الى أقصى حدود مواردها المتاحة، وحيثما يلزم، في اطار التعاون الدولي.

المادة ٥

تحترم الدول الاطراف مسؤوليات وحقوق وواجبات الوالدين أو عند الاقتضاء، أعضاء الاسرة الموسعة أو الجماعة حسبما ينص عليه العرف المحلي،

أو الأوصياء أو غيرهم من الأشخاص المسؤولين قانونا عن الطفل، في أن يوفروا بطريقة تتفق مع قدرات الطفل المتطورة، التوجيه والإرشاد الملائمين عند ممارسة الطفل الحقوق المعترف بها في هذه الاتفاقية.

المادة ٦

١-تعترف الدول الأطراف بأن لكل طفل حقا أصيلا في الحياة.

٢-تكفل الدول الأطراف إلى حد ممكن بقاء الطفل ونموه.

المادة ٧

١-يسجل الطفل بعد ولادته فوراً ويكون له الحق منذ ولادته في اسم والحق اكتساب جنسية، ويكون له قدرالامكان، الحق في معرفة والديه وتلقي رعايتهما.

٢-تكفل الدول الأطراف أعمال هذه الحقوق وفقاً لقانونها الوطني والتزامها بموجب الصكوك الدولية المتصلة بهذا الميدان، ولا سيما حيثما يعتبر الطفل عديم الجنسية في حال عدم القيام بذلك.

المادة ٨

١-تتعهد الدول الأطراف باحترام حق الطفل في الحفاظ على هويته بما في ذلك جنسيته، واسمه، وصلاته العائلية، على النحو الذي يقره القانون، وذلك دون تدخل غير شرعي.

٢-إذا حرم أي طفل بطريقة غير شرعية من بعض أو كل عناصر هويته، تقدم الدول الأطراف المساعدة والحماية المناسبتين من أجل الإسراع بإعادة إثبات هويته

المادة ٩

تتضمن الدول الاطراف عدم فصل الطفل عن والديه على كره منهما، الا عندما تقرر السلطات المختصة، رهنا باجراء اعادة نظر قضائية، وفقا للقوانين والاجراءات المعمول بها، أن هذا الفصل ضروري لصون مصالح الطفل الفضلى، وقد يلزم مثل هذا القرار في حالة معينة مثل حالة اساءة الوالدين معاملة الطفل أو اهمالها له، أو عندما يعيش الوالدان منفصلين ويتعين اتخاذ قرار بشأن محل اقامة الطفل.

المادة ١٢

١-تكفل الدول الأطراف في هذه الاتفاقية للطفل القادر على تكوين آرائه الخاصة حق التعبير عن تلك الآراء بحرية في جميع المسائل التي تمس الطفل، وتولى آراء الطفل الاعتبار الواجب وفقا لسن الطفل ونضجه.

٢-ولهذا الغرض، تتاح للطفل، بوجه خاص فرصة الاستماع إليه في أي إجراءات قضائية وإدارية تمس الطفل، إما مباشرة، أو من خلال ممثل أو هيئة ملائمة بطريقة تتفق مع القواعد الإجرائية للقانون الوطني.

المادة ١٣

١-يكون للطفل الحق في حرية التعبير، ويشمل هذا الحق حرية طلب جميع أنواع المعلومات والأفكار وتلقيها وإذاعتها، دون أي اعتبار للحدود، سواء بالقول أو الكتابة أو الطباعة، أو الفن أو بأية وسيلة أخرى يختارها الطفل.

٢-يجوز إخضاع ممارسة هذا الحق لبعض القيود، بشرط أن ينص القانون عليها وأن تكون لازمة لتؤمن ما يلي:

أ- احترام حقوق الغير أو سمعتهم، حماية الأمن الوطني أو النظام العام، أو الصحة العامة أو الآداب العامة.

المادة ١٥

١-تعترف الدول الأطراف بحقوق الطفل في حرية تكوين الجمعيات وفي حرية الاجتماع السلمي.

٢-لايجوز تقييد ممارسة هذه الحقوق بأية قيود المفروضة طبقاً للقانون والتي تقتضيها الضرورة في مجتمع ديمقراطي لصيانة الأمن الوطني أو السلامة العامة أو النظام العام، أو لحماية الصحة العامة أو الآداب العامة أو لحماية حقوق الغير وحرياتهم.

المادة ١٦

١-لايجوز أن يجري أي تعرض تعسفي أو غير قانوني للطفل في حياته الخاصة أو أسرته أو منزله أو مرسلاته، ولا أي مساس غير قانوني بشرفه أو سمعته.

٢-للطفل حق في أن يحميه القانون من مثل هذا التعرّض أو المساس.

المادة ١٧

تعترف الدول الاطراف بالوظيفة الهامة التي تؤديها وسائط الاعلام وتضمن امكانية حصول الطفل على المعلومات والمواد من شتى المصادر الوطنية والدولية، وبخاصة تلك التي تستهدف تعزيز رفاهيته الاجتماعية والروحية والمعنوية وصحته الجسدية والعقلية، وتحقيقا لهذه الغاية، تقوم الدول الاطراف بما يلي:

أ) تشجيع وسائط الإعلام على نشر المعلومات والمواد ذات المنفعة الاجتماعية والثقافية للطفل ووفقا لروح المادة ٢٩.

ب) تشجيع التعاون الدولي في إنتاج وتبادل ونشر هذه المعلومات والمواد من شتى المصادر الثقافية والوطنية والدولية.

ج) تشجيع إنتاج كتب الأطفال ونشرها.

د) تشجيع وسائط الإعلام على ايلاء عناية خاصة للاحتياجات اللغوية للطفل الذي ينتمي إلى مجموعة من مجموعات الأقليات أو إلى السكان الأصليين.

ه)تشجيع وضع مبادئ توجيهية ملائمة لوقاية الطفل من المعلومات والمواد التي تضر بمصالحه، مع وضع أحكام المادتين ١٣ و١٨ في الاعتبار.

المادة ١٨

١. تبذل الدول الأطراف قصارى جهدها لضمان الاعتراف بالمبدأ القائل إن كلا الوالدين أو الأوصياء القانونيين، حسب الحالة، المسؤولية الأولى عن

تربية الطفل ونموه، وتكون مصالح الطفل الفضلى موضع اهتمامهم الأساسي.

٢. في سبيل ضمان وتعزيز الحقوق المبينة في الاتفاقية، على الدول الأطراف في هذه الاتفاقية أن تقدم المساعدة الملائمة للوالدين وللأوصياء القانونين في الاضطلاع بمسؤوليات تربية الطفل وعليها أن تكفل تطوير مؤسسات ومرافق وخدمات رعاية الأطفال.

٣. تتخذ الدول الأطراف كل التدابير الملائمة لتضمن لأطفال الانتفاع بخدمات ومرافق رعاية الطفل..

المادة ١٩

١. تتخذ الدول الأطراف جميع التدابير التشريعية والإدارية والاجتماعية والتعليمية الملائمة لحماية الطفل من كافة أشكال العنف أو الضرر أو الإساءة البدنية أو العقلية والإهمال أو المعاملة المنطوية على إهمال، وإساءة المعاملة أو الاستغلال، بما في ذلك الإساءة الجنسية، وهوفي رعاية الوالد (الوالدين) أو الوصي القانوني (الأوصياء القانونيين) عليهن أو أي شخص آخر يتعهد الطفل برعايته.

٢. ينبغي أن تشمل هذه التدابير الوقائية، حسب الاقتضاء، إجراءات فعالة لوضع برامج اجتماعية لتوفير الدعم اللازم للطفل ولأولئك الذين الذين يتعهدون الطفل برعايتهم، وكذلك للأشكال الأخرى من الوقاية، ولتحديد حالات إساءة معاملة الطفل المذكورة حتى الآن والإبلاغ عنها والإحالة بشأنها والتحقيق فيها ومعالجتها ومتابعتها وكذلك لتدخل القضاء حسب الاقتضاء.

إعلان حقوق الطفل

اعتمد ونشر على الملأ بموجب قرار الجمعية العامة ١٣٨٦(د — ١٤) المؤرخ في ٢٠ تشرين الثاني /نوفمبر ١٩٥٩

لما كانت شعوب الامم المتحدة، في الميثاق، قد أكدت مرة أخرى إيمانها بحقوق الانسان الاساسية وبكرامة الشخص الانساني وقيمته، وعقدت العزم على تعزيز التقدّم الاجتماعي والارتقاء بمستويات الحياة في جو من الحرية أفسح، ولما كانت الامم المتحدة، قد نادت في الاعلان العالمي لحقوق الانسان، بأن لكل انسان أن يتمتع بجميع الحقوق والحريات المقررة فيه، دون أي تمييز بسبب العرق او اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين، أو الرأي سياسيا أو غير سياسي، او الأصل القومي أو الاجتماعي أو الثروة أو النسب أو أي وضع آخر،

ولما كان الطفل يحتاج بسبب عدم نضجه الجسمي والعقلي الى حماية وعناية خاصة، وخصوصا الى حماية قانونية مناسبة سواء قبل مولده أو بعده،

وبما أن ضرورة هذه الحماية الخاصة قد نص عليها في اعلان حقوق الطفل الصادر في جنيف عام ١٩٢٤ واعترف بها في الاعلان العالمي لحقوق الانسان وفي النظم الاساسية للوكالات المتخصصة والمنظمات الدولية المعنية برعاية الاطفال. وبما أن للطفل على الانسانية أن تمنحه خير ما لديها. فان الجمعية العامة، تصدر رسميا " اعلان حقوق الطفل" هذا لتمكينه من التمتع بطفولة سعيدة ينعم فيها، لخيره وخير المجتمع، بالحقوق والحريات المقررة في هذا الاعلان، وتدعو الاباء والامهات، والرجال والنساء كلا بمفرده، كما تدعو المنظمات الطوعية والسلطات المحلية والحكومات القومية الى الاعتراف بهذه

الحقوق والسعي لضمان مراعاتها بتدابير تشريعية وغير تشريعية تتخذ تدريجيا وفقا للمبادئ التالية:

المبدأ الاول

يجب أن يتمتع الطفل بجميع الحقوق المقررة في هذا الاعلان، ولكل طفل بلا استثناء أن يتمتع بهذه الحقوق دون أي تفريق أو تمييز بسبب العرق أو اللون أو الجنس أو الدين أو الرأي سياسيا أو غير سياسي، أو الأصل القومي أو الاجتماعي، أو الثروة أوالنسب او أي وضع آخر يكون له أو لأسرته.

المبدأ الثاني

يجب أن يتمتع الطفل بحماية خاصة وأن يمنح، بالتشريع وغيره من الوسائل، الفرص والتسهيلات اللازمة لاتاحة نموه الجسمي والعقلي والخلقي والروحي والاجتماعي نمواً طبيعياً سليماً في جو من الحرية والكرامة، وتكون مصلحته العليا محل الاعتبار الاول في سن القوانين لهذه الغاية.

المبدأ الثالث

للطفل منذ مولده حق في أن يكون له اسم وجنسية.

المبدأ الرابع

يجب أن يتمتع الطفل بفوائد الضمان الاجتماعي وأن يكون مؤهلاً للنمو الصحي السليم، وعلى هذه الغاية، يجب أن يحاط هو وأمه بالعناية والحماية الخاصتين اللازمتين قبل الوضع وبعده، وللطفل حق في قدر كاف من الغذاء والمأوى واللهو والخدمات الطبية.

المبدأ الخامس

يجب أن يحاط الطفل المعوق جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً بالمعالجة والتربية والعناية الخاصة التي تقتضيها حالته.

المبدأ السادس

يحتاج الطفل لكي ينعم بشخصية منسجمة النمو مكتملة التفتح، الى الحب والتفهم، ولذلك يراعى أن تتم تنشئته الى أبعد مدى ممكن، برعاية والديه وفي ظل مسؤوليتهما، وعلى أي حال، في جو يسوده الحنان والأمن المعنوي والمادي فلا يجوز، إلا في ظروف استثنائية، فصل الطفل الصغير عن أمه، ويجب على المجتمع والسلطات العامة تقديم عناية خاصة للاطفال المحرومين من الأسرة وأولئك المفتقرين الى كفاف العيش، ويحسن دفع مساعدات حكومية وغير حكومية للقيام بنفقة أطفال الأسر الكبيرة العدد.

المبدأ السابع

للطفل حق في تلقي التعليم الذي يجب أن يكون مجانياً والزامياً، في مراحله الابتدائية على الأقل، وأن يستهدف رفع ثقافة الطفل العامة وتمكينه، على أساس تكافؤ الفرص، من تنمية ملكاته وحصافته وشعور بالمسؤولية الادبية والاجتماعية، ومن أن يصبح عضواً مفيداً في المجتمع، ويجب أن تكون مصلحة الطفل العليا هي المبدأ الذي يسترشد به المسؤولون عن تعليمه وتوجيهه، وتقع هذه المسؤولية بالدرجة الاولى على أبويه، ويجب أن تتاح للطفل فرصة كاملة للعب واللهو، اللذين يجب أن يوجها نحو أهداف التعليم ذاتها، وعلى المجتمع والسلطات العامة السعي لتيسير التمتع بهذا الحق.

المبدأ الثامن

يجب أن يكون الطفل، في جميع الظروف، بين أوائل المتمتعين بالحماية والاغاثة.

المبدأ التاسع

يجب أن يتمتع الطفل بالحماية من جميع صور الاهمال والقسوة والإستغلال، ويحظر الاتجار به على أية صورة، ولا يجوز استخدام الطفل قبل بلوغه السن الأدنى الملائم، ويحظر في جميع الاحوال حمله على العمل أو تركه يعمل في أية مهنة أو صنعة تؤذي صحته أو تعليمه أو تعرقل نموه الجسمي أو العقلي أو الخلقي.

المبدأ العاشر

يجب أن يحاط الطفل بالحماية من جميع الممارسات التي قد تدفع الى التمييز العنصري أو الديني أو أي شكل آخر من أشكال التمييز، وأن يربي على روح التفهم والتسامح والصداقة بين الشعوب، والسلم والاخوة العالمية، وعلى الادراك التام لوجوب تكريس طاقته ومواهبه لخدمة إخوانه البشر.

دعاء للأبناء

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، اللهم صل وسلم وبارك على نبيك وحبيبك محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، اللهم بارك لي في أولادي ووفقهم لطاعتك وارزقني برهم، اللهم يا معلم موسى وآدم علمهم يا مفهم سليمان فهمهم، ويا مؤتي لقمان الحكمة وفصل الخطاب آتهم الحكمة وفصل الخطاب، اللهم علمهم ما جهلوا وذكرهم ما نسوا وافتح عليهم من بركات السماء والأرض إنك سميع مجيب الدعوات، اللهم إني أسألك لهم قوة الحفظ وسرعة الفهم وصفاء الذهن، اللهم اجعلهم هداة مهديين غير ضالين ولا مضلين، اللهم حبب إليهم الإيمان وزينه في قلوبهم وكرّه إليهم الكفر والفسوق والعصيان واجعلهم من الراشدين "ربنا هب لنا في أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما".

اللهم اجعلهم أوفر عبادك حظاً في الدنيا والآخرة، اللهم اجعلهم في أوليائك وخاصتك الذين يسعى نورهم بين أيديهم ولاخوف عليهم ولا هم يحزنون اللهم اغفر ذنوبهم، اللهم طهر قلوبهم، اللهم حصن فروجهم، اللهم حسن أخلاقهم وأملأ قلوبهم نورا ورحمة، وأهلهم لقبول كل نعمه وأصلحهم وأصلح بهم الأمة، اللهم اجعلهم من حرس الدين ومن الذاكرين والمذكورين، والطف بهم يا كريم، اللهم علق قلوبهم بالمساجد وبطاعتك واجعلهم ممن أحبك ورغب إليك، اللهم اجعلهم حفظة كتابك ودعاة في سبيلك وأئمة للمساجد ومجاهدين في سبيلك ومبلغين عن رسولك محمد صلى الله عليه وسلم.

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيعاً لقلوبهم، وشفاءً لصدورهم، ونوراً لأبصارهم، اللهم افتح عليهم فتوح العارفين، اللهم ارزقهم الحكمة والعلم النافع وزين أخلاقهم بالحلم، وأكرمهم بالتقوى وجملهم بالعافية، عافهم واعف عنهم، اللهم أرزقهم بالعلم الصالح والصحبة الطيبة، اللهم ارزقهم القناعة والرضا، اللهم نزه قلوبهم عن التعلق بمن دونك، واجعلهم ممن تحبهم ويحبونك، اللهم ارزقهم حبك وحب نبيك محمد صلى الله عليه وسلم وحب كل من يحبك وحب كل عمل تقربهم إلى حبك، اللهم اجعلهم ممن تواضع لك فرفعته، واستكان فيبتك فأحببته، وتقرّب إليك فقربته، وسألك فأجبته، اللهم فرّج بهم نبيك المختار وأعل بهم المنابر، وأمدهم لما تحبه يا غفار.

اللهم افتح عليهم أبواب رزقك الحلال من واسع فضلك، واكفهم بحلالك عن حرامك، وأغنهم بفضلك عمن سواك، ولا تولهم وليا سواك، اللهم جنبهم الفواحش والمحن، والزلازل والفتن، ما ظهر منها وما بطن، اللهم جنبهم رفقاء السوء، اللهم جنبهم الزنا، اللهم جنبهم الخمر والمخدرات، اللهم سلمهم من العلل والأوبئة والآفات، اللهم سلمهم من شر الأشرار، آناء الليل وأطراف النهار في الإعلان والإسرار، وأهدهم لما تحبه منهم، واغفر لهم يا غفار، اللهم لا تزغ قلوبهم بعد إذ هديتهم، وهب لهم من لدنك رحمة، وهيئ لهم من أمرهم رشداً، اللهم مُنَّ عليَّ بإصلاح أولادي وهدايتهم لما تحب وترضى، اللهم امدد في أعمارهم مع الصحة والعافية في طاعتك ورضاك، اللهم رب لي صغيرهم وقوي لي ضعيفهم، اللهم عافهم في أبدانهم وأسماعهم وأبصارهم وأنفسهم وجوارحهم اللهم آتِ نفوسهم تقواها وزكها أنت خير من زكاها، وألهمهم رشدهم، اللهم اجعلهم إبرارا وأتقياء بصراء سامعين مطيعين لك، ولأوليائك محبين ناصحين، ولأعدائك مبغضين، اللهم اشدد بهم عضدي وأقم أودي،

وزين بهم محضري،وأحي بهم ذكري، واكفني بهم في غيبتي، وأعني بهم على حاجتي، واجعلهم عوناً لي، اللهم واجعلهم لي محبين وعلي مقبلين مستقيمين لي مطيعين غير عاصين ولا عاقين ولا خاطئين،اللهم أعني على تربيتهم وتأديبهم وبرهم، واجعل ذلك خيراً لي ولهم.

اللهم اجعلنا وإياهن من الموسع عليهم الرزق الحلال المعوذين من الذل بك، المجارين من الظلم بعدلك، المعافين من البلاء برحمتك المعصومين من الذنوب والزلل والخطأ بتقواك، الموفقين للخير والرشد والصواب بطاعتك والمحال بينهم وبين الذنوب بقدرتك التاركين لكل معصية.

اللهم وأعذنا وأولادنا وذريتنا من فتنة القبر وعذاب القبر وفتنة المسيح الدجال، اللهم أمنن عليهم بكل ما تصلحهم في الدنيا والآخرة ما ذكرت منها وما نسيت،أو ظهرت أو اخفيت أو أعلنت أو أسررت، اللهم أملأ قلوبهم نوراً وحكمة وأهلهم لقبول كل نعمة، وأصلحهم وأصلح بهم الأمة، وسلمهم في العلل والأفات، اللهم اجعل لهم الذكر الجميل في الدنيا والآخرة، وألبسهم من ملابس الجمال والكمال الحلل الفاخرة، اللهم أنظرهم بعينك وتولهم بعدلك، واحرسهم بفضلك ومنّـك، وأبرهم بجيش المحبة، وأسقهم في شراب الولاية أكرم شربة، اللهم اجعلهم في حفظك وكنفك وأمانك وجوارك وعيادك وحزبك وحرزك ولطفك ومترك من كل شيطان وانس وجان، وباغ وحاسد، ومن كل شيء آت أخذ بناصيته إنك على كل شيء قدير.

اللهم رب أوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي، وأن أعمل صالحاً ترضاه، وأصلح لي في ذريتي، إني تبت إليك وإني من المسلمين واعذني وذريتي من الشيطان الرجيم، اللهم انك قلت وقولك الحق (أدعوني أستجب لكم) اللهم هذا الدعاء ومنك الاجابه وهذا الجهد وعليك الاتكال،

اللهم أعطني جميع ذلك بتوفيقك ورحمتك وأعط جميع المسلمين والمسلمات المؤمنين والمؤمنات مثل الذي سألتك ولأولادي عاجل الدنيا وآجل الآخرة، إنك قريب مجيب، سميع عليم، عفو غفور رحيم، اللهم ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار، اللهم أدخلنا الجنة مع الأبرار يا عزيز يا غفار.

سبحان ربك رب العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين، والحمد لله رب العالمين وصلّ اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المراجع

- الألباني (١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م). موسوعة الألباني. موقع الدرر السنية.

-باشا، حسان شمسي (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م). كيف تربي أبناءك في هذا الزمان. بيروت: دار القلم.

-بشناق، رأفت محمد (١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م). سيكولوجية الأطفال: دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية. بيروت: دار النفائس.

-السفاسفة، محمد إبراهيم (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح.

-سليم، مريم داود والعيسى، عواطف عبدالله (٢٠٠٢م). قياس وتقييم النمو العقلي والمعرفي في رياض الأطفال. ط١، بيروت: دار النهضة العربية.

-عبدالصمد، محمد كامل (١٤١٨هـ - ١٩٩٨م). طفلك الصغير هل هو مشكلة. ط٢، المنصورة: دار الوفاء للطباعة والنشر.

-الكندري، عبدالله عبدالرحمن وصلاح، سمير يونس (١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م). دليل المعلمين وطلاب التربية العملية (في تخصصات متعددة). الكويت: مكتبة الطالب الجامعي.

-الكندري لطيفة حسين وملك بدر محمد (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م). تعليقة أصول التربية. ط١، الكويت: مكتبة الفلاح.

- مرسي، محمد سعيد (١٤١٨هـ - ١٩٩٨م). فن تربية الأولاد في الإسلام. القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.

- ملك، بدر محمد والكندري، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م). مختصر كتاب تراثنا التربوي: ننطلق منه ولا نتغلق فيه. ط١. الكويت: مكتبة الفلاح.

- مرهج، ريتا (٢٠٠١م). أولادنا من الولادة حتى المراهقة. بيروت: أكاديميا أنترناشيونال.

- نجاتي، محمد عثمان (٢٠٠١م). علم النفس والحياة. ط١٨، الكويت: دار القلم.


تليجرام
غواص في بحر الكتب



ISBN 9957-537-69-5
9789957537692

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع
الأردن - عمان - الأشرفية
تلفاكس ٠٠٩٦٢٦ ٤٧٧٨٧٧٠
ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن
E-mail: dar_yafa@yahoo.com